



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA

UNIDAD XOCHIMILCO

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**LA ADAPTACIÓN A LOS DESASTRE NATURALES:
APRENDIENDO A CONVIVIR CON LA NATURALEZA**

TRABAJO TERMINAL

**QUE PARA OBTENER EL GRADO
DE: LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

JIMÉNEZ GALVÁN CÉSAR VICENTE

ASESORES:

PÉREZ Y ZAVALA CARLOS RODOLFO

CIUDAD DE MÉXICO

2022

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
CAPITULO I. DEFINICIÓN Y MEDIDAS ANTE UN SISMO	10
1.1 ¿Qué es un sismo?	10
1.2 ¿Cómo se generan?	10
1.3 ¿Cómo se miden los sismos?	10
1.3.1 Intensidad	10
1.3.2 Magnitud	11
1.4 ¿Se pueden predecir los sismos?	11
1.5 ¿Qué hacer antes de un sismo?	11
1.6 ¿Qué hacer durante un sismo?	12
1.7 ¿Qué son sismos de INTRAPLACA y sismos de INTERPLACA?.....	12
1.7.1 Interplaca	12
1.7.2 Intraplaca	13
CAPITULO II. LA HISTORIA DE LOS TERREMOTOS	14
2.1 Estudio de la sismología	14
CAPITULO III. LOS TERREMOTOS MÁS MORTIFEROS EN LATINOAMÉRICA	16
3.1 Terremoto de Chillán de 1939	16
3.2 Terremoto de Valdivia de 1960	16
3.3 Terremoto de Áncash de 1970	16
3.4 Terremoto de Managua de 1972	17
3.5 Terremoto de Haití de 2010	17

CAPITULO IV. LOS TERREMOTOS MÁS MORTIFEROS EN MÉXICO	18
4.1 Terremoto de México de 1957	18
4.2 Terremoto de México de 1985	18
4.3 Terremoto de México de 2017	18
CAPITULO V. EFECTOS DE LOS TERREMOTOS EN LA SALUD	
MENTAL.....	20
5.1 Duelo	20
5.2 Estrés postraumático	21
5.3 Crisis emocionales	21
5.4 Ansiedad	22
5.5 Insomnio	22
5.6 Depresión	23
CAPITULO VI. METODOLOGÍA	24
6.1 Objetivos, general y específicos de la investigación	24
6.1.1 Objetivo general	24
6.1.2 Objetivos específicos	24
6.2 Pregunta de investigación	24
6.3 Delimitación territorial y temporal del problema	25
6.3.1 Delimitación temporal	25
6.3.2 Delimitación territorial	25
6.4 Hipótesis	25
6.5 Tipo de estudio	25
6.6 Técnica de investigación	25
6.7 Diseño del instrumento	26
6.8 Descripción del campo de intervención	26
6.9 Categorías de análisis	27
CAPITULO VII. ANÁLISIS	28
7.1 “Ya no podía dormir”. Trastorno de estrés postraumático	29
7.2 “Me tuve que aguantar todo lo que sentía”. Represión de emociones de angustia	32

7.3 “No me da tiempo con esto del trabajo”. Ausencia de ayuda psicológica ...	35
7.4 “A esa escuela no le han dado razón”. Falta de respuesta del gobierno.....	37
7.5 “No me he asustado con ninguno de los sismos que se han presentado”. ¿Indiferencia?	40
7.6 “A la gente no le importo nada lo material... sino rescatar a la mayoría de la gente que lo necesitara”. Solidaridad social espontánea	42
CAPITULO VIII. CONCLUSIÓN	46
BIBLIOGRAFÍA	48
ANEXOS	52

INTRODUCCIÓN

Los habitantes de la Ciudad de México han sufrido de varios eventos sísmicos, en su mayoría de gran magnitud, por lo cual, se considera que quizá puede estar en marcha un proceso de adaptación, ante este tipo de desastres naturales. Posiblemente, este tipo de experiencias han obligado un proceso de adaptación en los sobrevivientes a terremotos. Específicamente, se estudiará la experiencia de aquellos que presenciaron los sismos del día 19 de septiembre de 1985 y 2017.

Cabe recordar que hubo un obstáculo a nivel internacional, que quizá influyo de manera negativa en la adaptación a este tipo de desastres naturales: La pandemia de COVID-19. La cual estuvo activa durante el lapso que se llevó a cabo la presente investigación, por lo que también se perjudico al trabajo de campo y las actividades antes previstas para este.

El instrumento usado, para la recopilación de las experiencias de los ciudadanos, fue: “la entrevista abierta a profundidad”. La cual consiste en realizar una única pregunta clave al entrevistado, sin más preguntas formuladas, su discurso será la respuesta a la pregunta. Se intentará profundizar con aquella herramienta, en las experiencias de los habitantes del pueblo de San Andrés Mixquic, ubicado en la Ciudad de México.

El presente trabajo, pretende contestar la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo experimentaron los habitantes de la Ciudad de México el terremoto del 19 de septiembre de 1985 y 2017? ¿Hubo algún proceso de adaptación para afrontar futuros eventos sísmicos?

En primera instancia, se presentarán la justificación, seguido del marco teórico. En seguida los capítulos y, más adelante, se entrará en detalle con las debidas cuestiones metodológicas, como el diseño del instrumento y la metodología usada.

El penúltimo punto a presentar, será el análisis de las categorías, junto al discurso de los entrevistados, obtenido a través de la entrevista abierta, con lo cual, se examinara su relación entre sí.

Para finalizar, se llegará a una conclusión que intentará responder a la incógnita antes planteada.

JUSTIFICACIÓN

Se cree, que quizá hay un posible incremento en la preocupación de la sociedad mexicana, de la Ciudad de México, de que ocurra un nuevo evento sísmico.

Primero, el terremoto del 19 de septiembre de 1985 dejó una “herida” en muchos de los ciudadanos, la cual se reabrió con el terremoto del 19 de septiembre de 2017. Cada año, se ha ido creando cierta paranoia y temor en varios capitalinos, cuando se acerca el mes de septiembre, por miedo a que vuelva a ocurrir otro “19 de septiembre”.

Lo anterior, puede ser presenciado de manera parcial en pláticas entre amigos, familiares e incluso en las mismas redes sociales, donde en los últimos años, la cantidad de memes que giran en torno a la llegada del mes de septiembre, han crecido de manera drástica.

Después del evento sísmico del 2017, la alerta sísmica también ha tenido un papel muy importante, ya que ahora muchos ciudadanos entran en pánico al escucharla. En años anteriores, posiblemente no sé le daba la importancia actual.

Existen estudios, sobre los terremotos en Latinoamérica, que demuestran los daños psicológicos en los sobrevivientes. Desde leves a catastróficos, con secuelas a corto y largo plazo y, en algunos casos, afectando la vida de los supervivientes.

En el presente proyecto, se cree, que el discurso de los ciudadanos sobre su experiencia con los terremotos antes mencionados, puede ayudar a revelar información; sobre cómo han vivido estos eventos sísmicos y, si estos, han influido en algún proceso de adaptación ante futuros movimientos telúricos de gran magnitud.

Con base a lo anterior, se considera realmente pertinente para la carrera de psicología, estudiar y analizar las experiencias ante los eventos sísmicos, pues quizá cambiaron la subjetividad de la sociedad a la que se pertenece.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad, los terremotos siguen siendo un problema en la sociedad, ya que los daños que suelen causar, en su mayoría son notables. Desde llevarse vidas humanas hasta daños estructurales en viviendas y, como consecuencia, tienen que ser deshabitadas por completo.

Los daños causados por terremotos no terminan en lo antes mencionado, ya que también pueden crear daños psicológicos en los sobrevivientes y, quizá, puedan ser difíciles de olvidar con el paso de los años.

Los países que se encuentran a lo largo del cinturón de fuego son mucho más propensos a sufrir terremotos, de manera más frecuente y con intensidad más alta, como lo son: Argentina, Chile, Perú, Ecuador, México, Estados Unidos, Japón, Indonesia, etcétera.

Aunque, por el momento, el cinturón de fuego parece estar en un rango de actividad normal, según los datos que proporciono el Centro Nacional de Prevención de Desastres CENAPRED (2020), el patrón de actividad sísmica y volcánica de este cinturón no ha cambiado recientemente.

Así mismo, algunos países que conforman el cinturón de fuego, han ideado estrategias eficaces para intentarse adaptarse a los sismos de magnitudes altas. Tal es el caso de Japón, que comparte sus estrategias en la página web de Ministry of Foreign Affairs of Japan: *“Japón es una superpotencia en la prevención de desastres, y lleva a cabo activamente un programa de educación sobre desastres dirigido a proteger las vidas de los niños en su día a día de las catástrofes naturales que pudieran ocurrir en algún momento” (Educación sobre desastres en Japón: Preparándonos ante catástrofes naturales para proteger la vida de los niños, s.f.)*

En cuanto a América Latina, todavía se carece de una adaptación. En el caso del país de Chile, se forzó su adaptación a los terremotos de manera urgente, dado al gran terremoto de Valdivia de 1960. Aquel suceso es mencionado en la columna de opinión de la Universidad de Chile: *“A las 15.10 horas del 22 de mayo de 1960, se registró el terremoto más grande de la historia de Chile con una magnitud de 9.5 grados en la escala de Richter” (Ruiz, 2020)*

En México han ocurrido muchos terremotos a través de los años, los cuales en su mayoría vienen de la zona costera del país, como lo son: Chiapas, Oaxaca, Guerrero, Michoacán,

etcétera. Aunque estas zonas han recibido muchos terremotos, siguen detectándose grandes daños estructurales, lo que significa que no se han adaptado para afrontarlos.

Tan solo en Chiapas, de acuerdo a las cifras que proporciono la Secretaría de Desarrollo Agrario, Territorial y Urbano (SEDATU). Según describen Islas y Sánchez (2017), *“los daños estructurales del terremoto del 7 y 19 de septiembre de 2017, registraron 58 mil 366 viviendas con daños parciales o totales en 90 municipios de Chiapas, siendo los municipios de Villaflores (5,466), Jiquipilas (5,115), Tonalá (4,439), La Concordia (4,436), Arriaga (4,382), Cintalapa (3,747), Villa Corzo (3,722,), Pijijiapan (3,232) y Tuxpan Gutiérrez (3,132) los más afectados”*.

La capital del país, la Ciudad de México, tampoco ha sido la excepción en cuanto a daños por terremotos. Las cifras del Gobierno de la Ciudad de México (CDMX) son preocupantes. Según lo mencionan Islas y Sánchez (2017), *“en cuanto al número de viviendas afectadas, con corte al 20 de octubre, se tenían 5 mil 180 viviendas con daño estructural o riesgo incierto, de las cuales el 75.3 por ciento se concentran en las delegaciones Cuauhtémoc, Iztapalapa y Benito Juárez”*.

Por otro lado, en la alcaldía Tláhuac, hubo grandes daños estructurales en muchas viviendas de la demarcación. De acuerdo a las cifras de la Gaceta del Senado: *“Diversas estimaciones señalan que la cifra de la población afectada asciende a cerca de 90 mil personas. Así mismo, de acuerdo a reportes preliminares, existen más de 4 mil 500 viviendas afectadas, de las cuales algunas de ellas se colapsaron; otras presentan daños estructurales y resultan inhabitables; y algunas más necesitan reparaciones menores. Las zonas más afectadas son colonia Del Mar, Miguel Hidalgo y los pueblos de San Juan Ixtayopan y San Francisco Tlaltenco”* (Proposiciones, 2017)

En el caso del pueblo de San Andrés Mixquic, ubicado en la alcaldía Tláhuac, por testimonio propio, se vieron afectadas muchas viviendas, de las cuales algunas fueron aceptadas en los programas de reconstrucción, mientras que otras no.

Lamentablemente, las cifras de daños para el pueblo de San Andrés Mixquic son muy escasas, por lo cual hay muchas interrogantes a resolver:

¿Los ciudadanos de San Andrés Mixquic estarán en algún proceso de adaptación para futuros terremotos? ¿Tuvieron complicaciones para lograrlo o no lo lograron? ¿Qué causa les impidió adaptarse o no?

CAPITULO I: DEFINICIÓN Y MEDIDAS ANTE UN SISMO

1.1 ¿Qué es un sismo?

Es un movimiento inesperado que ocurre tras el golpe de una capa del planeta, con la corteza terrestre, lo cual produce vibraciones que van en todas las direcciones. Posteriormente, el planeta comienza a zarandearse. La duración de las sacudidas son variables tanto en intensidad y duración.

El país se localiza en una de las zonas sísmicas más activas del mundo, el Cinturón de Fuego del Pacífico, cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad que resulta de la movilidad de cuatro placas tectónicas: Norteamericana, Cocos, Rivera y del Pacífico (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2013).

1.2 ¿Cómo se generan?

Los sismos se producen tras el deslice de una placa tectónica debajo de otra. Existen dos tipos de movimientos: subducción y de desplazamiento. El movimiento de subducción, ocurre cuando las placas de Rivera y Cocos transitan por debajo de la placa de Norteamérica.

El movimiento de desplazamiento, sucede cuando la placa del Pacífico y la de Norteamérica se atraviesan de manera lateral, lo cual puede ser visible en el suelo.

1.3 ¿Cómo se miden los sismos?

1.3.1 Intensidad

Se refiere al efecto que produce un temblor en el suelo, las construcciones y el ser humano. El valor de la intensidad depende del lugar en que se mida y se expresa con números romanos utilizando la escala de Mercalli: I, II, III, IV... XII (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2013).

1.3.2 Magnitud

Es una medida de la cantidad de energía liberada durante el temblor y a diferencia de la intensidad su valor es único. La magnitud se indica con números arábigos utilizando generalmente la escala de Richter: 1, 3, 5.8, 7.2, 8.1, etc. (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2013).

1.4 ¿Se pueden predecir los sismos?

No es posible. Tras años de investigación, no hay informes con sustento teórico, que sean capaces de comprobar aquella incógnita.

1.5 ¿Qué hacer antes de un sismo?

Los siguientes puntos son mencionados por el Centro Nacional de Prevención de Desastres en *Sismos* (2013):

1. Prepara un plan para enfrentar los efectos sísmicos.
2. Periódicamente organiza simulacros, con el objeto de que cada miembro de la familia sepa qué hacer y acuerden un lugar de reunión en caso de sismo
3. Procura que todos porten identificación, especialmente los niños, ancianos y personas con discapacidades, de preferencia con número telefónico y tipo de sangre.
4. Es conveniente que conozcas la profesión o actividad laboral de tus vecinos, por si llegaras a necesitar ayuda.

1.6 ¿Qué hacer durante el sismo?

Al igual que el subtema anterior, las siguientes recomendaciones son recuperadas por parte del Centro Nacional de Prevención de Desastres en *Sismos* (2013):

1. Conserva la calma.
2. No permitas que el pánico se apodere de ti. Tranquiliza a quienes estén a tu alrededor.
3. Dirígete a los lugares de menor riesgo previamente seleccionados. Con ambas manos cúbrete la cabeza y colócala junto a las rodillas.
4. No uses elevadores ni escaleras
5. Aléjate de objetos que puedan caerse, deslizarse o romperse.
6. Si es posible, cierra las llaves del gas, baja el interruptor principal de la electricidad y evita encender cerillos y/o cualquier fuente de posible incendio.
7. En lugares públicos y con muchas personas (cines, teatros, estadios, salones de clase): No grites, no corras, no empujes. Sal serenamente si la salida no está congestionada; en caso contrario, permanece en tu propio asiento, colocando los brazos sobre la cabeza y bajándola hacia las rodillas. Si puedes, métete debajo de la silla o la mesa.

1.7 ¿Qué son sismos de INTRAPLACA y sismos de INTERPLACA?

“Existe una clasificación que distingue a los sismos según su fuente de origen y cercanía a los límites o fronteras entre las placas tectónicas, estos pueden ser: INTERPLACA o INTRAPLACA.” (*¿Qué son sismos de INTRAPLACA y sismos de INTERPLACA?*, s.f.)

1.7.1 Interplaca

Son los que se generan al chocar dos placas, son poco frecuentes y su magnitud es de considerable a muy considerable.

1.7.2 Intraplaca

Son los que surgen al deformarse parte de la placa, son muy frecuentes y de baja intensidad.

CAPITULO II: LA HISTORIA DE LOS TERREMOTOS

La intriga por conocer más acerca de los sismos se remonta, al menos en China, 3000 años atrás, ya que se poseen registros sobre los impactos que estos tenían en la población. Por su parte, los griegos y romanos, elaboraron crónicas para explicar la destrucción que provocaban en su época. En el caso de América, se tenían textos mayas y aztecas, que, al igual que la información china, sugerían que los sismos provocaban efectos negativos en la a su población. En la edad media, los habitantes de la época creían que eran castigos divinos y, en algunos casos, que seres fantásticos de gran tamaño provocaban los sismos. Su percepción no estaba tan alejada de la que se poseía en Japón, que gracias a su propio lore cultural, se llegaba a la misma conclusión de que los terremotos eran causados por una criatura gigante, perteneciente a alguno de sus relatos.

En la actualidad, se cuentan con diferentes estudios que intentan explicar las causas reales que provocan un terremoto, aunque algunos estudios todavía pecan de fantasiosos. Ese fue el caso de Aristóteles, quien mencionaba que los terremotos se debían a las fuertes ráfagas de viento que circulaban alrededor del planeta. Fue a principios del año 1600 cuando se empezaron a tomar más en serio los registros de los terremotos.

Un pionero en el área fue Vincenzo Magnati, quien, a finales de 1600, redactó un escrito donde mencionaba cerca de 90 sismos que habían ocurrido entre el año 34 d.C. y 1687 d.C. “Durante los próximos dos siglos, existe una docena de otros escritos, generalmente restringidos a un área geográfica o solamente para un determinado período de tiempo; muchos de estos se solapan, y resultan a menudo contradictorios en sus detalles, debido a la falta de objetividad producto de la percepción y la psicología popular.” (INPRES, s.f. p. 2)

Estudio de la sismología

“La Geofísica es un área de investigación que agrupa diferentes disciplinas encargadas del estudio de la Tierra, desde el punto de vista de la física. Comprende todo lo relacionado con su estructura, morfología, evolución y dinámica. Dentro de la cual se encuentra la Sismología, que se encarga de estudiar los sismos y sus fenómenos conexos, la generación, propagación y registro de las ondas elásticas en la Tierra, y de las fuentes

que las producen. Es a partir del estudio de la propagación de las ondas sísmicas en el interior de la Tierra, que ha permitido revelar la estructura en su interior, las zonas que la forman, estimar densidades y constantes elásticas, e identificar los procesos dinámicos activos que suceden constantemente en ella.” (INPRES, s.f. p. 2)

Fue a mediados del año 1700 cuando se volvieron a contemplar sismos cada vez más fuertes y frecuentes en Europa. Pero uno de los más catastróficos ocurrió en el año 1755 en Portugal, como consecuencia, España también resultó afectada con un tsunami a causa del terremoto antes mencionado, cobrándose muchas víctimas en el proceso. “Se comenzaron a elaborar catálogos de los sismos en función de las fechas y lugares de ocurrencia; y se da inicio al estudio de los efectos físicos de los terremotos, siendo uno de los pioneros John Michell en Inglaterra, y Elie Bertrand en Suiza.” (INPRES, s.f. p. 3)

A finales de 1700 ocurrió un nuevo terremoto, que llamo la atención otra vez de científicos, quienes ya para el año 1800, empezaron a investigar cada vez más y más, dando a luz a teorías más serias sobre la expansión de las ondas originadas por los sismos.

En el año 1935, apareció Charles Richter, quien propone junto a su hermano una forma de medir los sismos que sigue siendo muy usada hoy en día: la escala logarítmica de Richter. Con la cual se pueden medir sismos imperceptibles desde 3, hasta los de mayores magnitudes. “La Sismología moderna tuvo un importante avance a partir del descubrimiento del núcleo interno sólido de la Tierra, realizado en 1936 por la sismóloga danesa Inge Lehmann; y posteriormente con la interpretación de la expansión y subducción de los fondos oceánicos realizada por el geólogo Harry Hess en 1960, y por las conclusiones publicadas en 1965 por el geofísico canadiense Tuzo Wilson que dieron origen al término “tectónica de placa”, utilizado para desarrollar el concepto de la expansión del fondo oceánico.” (INPRES, s.f. p. 4)

CAPITULO III: LOS SISMOS MÁS MORTIFEROS EN LATINOAMÉRICA

3.1 Terremoto de Chillán de 1939

“El 24 de enero de 1939, a las 23:32 hrs., un terremoto magnitud 8.3 (Ms), con coordenadas epicentrales -36.2 Latitud y -72.2 Longitud, generado a 80 – 100 km de profundidad, sorprendió a los habitantes de la ciudad de Chillán y sus alrededores.” (Prensa, 2016). El sismo fue de interplaca (de contacto entre dos placas), por lo cual la energía liberada, fue considerablemente intensa. Lo que dejó en muy mal estado a varias provincias de Chile, especialmente a Chillán, donde se cree por fuentes extraoficiales, que el número de víctimas superó las 30.000.

En lo que se refiere a terremotos que más víctimas han tenido en Chile, el de Chillán es el que más muertos y destrucción ha dejado.

3.2 Terremoto de Valdivia de 1960

“En 1960 la ciudad de Valdivia y sus alrededores fueron prácticamente destruidos por un sismo de magnitud 9.5, el más grande registrado en la historia de la humanidad y que además provocó un tsunami que arrasó todo a su paso.” (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2020). El terremoto fue de interplaca, al ser originado tras la rotura de una falla a través de la placa de Nazca, causando destrucción tanto por el sismo como por el tsunami que provocó. El resultado fue un saldo de más de 2000 muertos y la destrucción masiva de las construcciones que se encontraban ahí.

3.3 Terremoto de Áncash de 1970

“Este 31 de mayo se recuerda que hace 50 años un terremoto de magnitud 7.9 sacudió los suelos de las regiones La Libertad, Áncash y Lima, con tal intensidad que uno de sus efectos secundarios generó un desastre que recordaremos por muchos años.” (Tavera,

2020). El siniestro fue de interplaca, se origino debajo de la ciudad de Chimbote y, como consecuencia, se origino un tsunami que generaba olas de no más de 2m. El sismo provoco la caída de varios bloques de hielo, que, junto al tsunami, enterraron la ciudad de Yungay. No se sabe el número de víctimas

3.4 Terremoto de Managua de 1972

“El sábado 23 de diciembre de 1972, a las 00:35 (hora local) la ciudad de Managua, capital de Nicaragua, fue sacudida por un fuerte sismo de 6,2 en la escala de Richter. El sismo, cuyo epicentro se localizó en el lago Xolotlán, tuvo una profundidad de solo 5 kilómetros, destruyó el centro y vastas áreas de esta ciudad.” (*UN SISMO DE 6,2 CAMBIÓ PARA SIEMPRE EL ROSTRO DE MANAGUA HACE 38 AÑOS*, 2010). En aquella catástrofe perdieron la vida cerca de 5 mil personas, hubo mas de 200 mil damnificados y alrededor de 20 mil heridos. Se detectaron solo dos replicas que superaron la magnitud de 5, las cuales ocurrieron 1 hora después del suceso principal.

3.5 Terremoto de Haití de 2010

“El 12 de enero de 2010 un terremoto de 7 grados en la escala de Richter dejó la capital de Haití bajo los escombros, con un saldo de más de 200.000 muertos. La infraestructura del gobierno central y los gobiernos locales quedó completamente colapsada.” (Durán, 2010)

CAPITULO IV: LOS SISMOS MÁS MORTIFEROS EN MÉXICO

4.1 Terremoto de México de 1957

“En la madrugada del 28 de julio de 1957, un sismo de magnitud 7.7 sacudió las costas de Guerrero, la onda sísmica se extendió hasta llegar a la Ciudad de México en donde se presentaron grandes pérdidas tanto materiales como humanas. El famoso Monumento a la Independencia fue uno de los más afectados, al sufrir la caída de la Victoria Alada, razón por la cual fue conocida esta catástrofe como el “Sismo del Ángel” (Archivo General de la Nación, 2021)

4.2 Terremoto de México de 1985

“El terremoto de México tuvo lugar el jueves 19 de septiembre de 1985; inició a las 07:17:47 horas y alcanzó una magnitud de 8.1 grados, escala Richter. El epicentro se localizó en el océano Pacífico, cerca de la desembocadura del río Balsas, en la costa del estado de Michoacán, y el hipocentro, a 15 kilómetros de profundidad bajo de la corteza terrestre. Las zonas de afectación del sismo fueron centro, sur y occidente de México, en particular a la Ciudad de México. Hasta el momento ha sido el más significativo y dañino en la historia contemporánea del país. La réplica aconteció un día después, la noche del 20 de septiembre, el cual también tuvo gran repercusión para la capital al terminar por colapsar estructuras y edificios reblandecidos el día anterior.” (Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera, 2020). De acuerdo a datos extraoficiales, se cree que el saldo aproximado de los fallecidos es de 20 mil, mientras que, de manera oficial, se calcularon 3192 muertos. Como datos extra, en este siniestro sucedió el derrumbe del famoso hotel Regis, así como la muerte del músico Rockdrigo.

4.3 Terremoto de México de 2017

“el 19 de septiembre de 2017. A las 13:14 horas se generó un sismo de magnitud 7.1 con epicentro al noroeste de Chiautla de Tapia en el estado de Puebla a una profundidad de 51.2 km. Los daños más grandes los sufrió nuevamente la CDMX y, en menor medida,

pero también de consideración, Morelos, Puebla, Estado de México, Guerrero, Oaxaca y Tlaxcala. La Ciudad de México reportó 228 decesos, Morelos 74, Puebla 45, el Estado de México 15, Guerrero 6 y Oaxaca 123. El costo de las afectaciones fue estimado en 61 mil 143 millones de pesos” (Centro Nacional de Prevención de Desastres, 2020)

CAPITULO V: EFECTOS DE LOS TERREMOTOS EN LA SALUD MENTAL

Cevallos, Ramírez y Menéndez (...) sostienen que estudios realizados en los últimos treinta años estiman que entre un treinta y un cincuenta por ciento de la población general expuesta a un desastre natural manifiesta alguna perturbación psicológica en los meses siguientes al evento (Udomratn, 2008). (...) Estas manifestaciones pueden presentarse bajo la forma de cuadros temporales o breves como distrés subclínico, trastornos de estrés agudo (TEA), trastornos adaptativos, hasta patologías de mayor persistencia como Estrés Postraumático (TEPT), trastornos depresivos, cuadros ansiosos, abuso de alcohol/drogas y trastornos somatomorfos (citado por Cova, Rincón, Grandón y Vicente, 2011)

A continuación, se definirán algunos de los malestares más frecuentes después de terremotos:

5.1 Duelo

“El duelo es una de las experiencias más dolorosas en la vida. Cuando una persona querida fallece, los familiares muestran diversas reacciones tanto físicas como emocionales. Si la muerte ha sido súbita, traumática, por homicidio, suicidio, accidente de tráfico o laboral, muerte perinatal, etc. el malestar psicológico es superior al de una muerte esperada. Cuando una persona desaparece y su cuerpo no se encuentra hay muchas más dificultades para que los familiares puedan comenzar el proceso de duelo.” (Vedia, 2016)

Horowitz (1980) define el duelo complicado como aquel cuya intensificación llega al nivel en el que “la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso de duelo hacia su resolución”. (Vedia, 2016)

5.2 Estrés postraumático

“Algunas personas desarrollan trastorno de estrés postraumático (también conocido como TEPT) después de experimentar un hecho impactante, aterrador o peligroso.

Es natural sentir miedo durante y después de una situación traumática. El temor forma parte de la respuesta normal de "lucha o huida" del cuerpo, que nos ayuda a evitar o a responder ante un posible peligro. Después de un acontecimiento traumático, algunas personas pueden experimentar una variedad de reacciones, pero con el transcurso del tiempo la mayoría superará sus síntomas. A aquellas personas que continúan experimentando síntomas se les puede diagnosticar trastorno por estrés postraumático.

Cualquier persona puede tener trastorno por estrés postraumático a cualquier edad. Esto incluye veteranos de guerra, así como personas que han experimentado o presenciado una agresión física o sexual, maltratos, un accidente, una catástrofe, un ataque terrorista u otros hechos graves. Las personas con este trastorno pueden sentirse estresadas o asustadas, incluso cuando ya no corren peligro.

No todas las personas con estrés postraumático han pasado por un hecho peligroso. En algunos casos, con solo saber que un familiar o amigo cercano experimentó un acontecimiento traumático se puede desencadenar este trastorno.” (Trastorno por estrés postraumático, 2020)

5.3 Crisis emocionales

“A la hora de establecer una definición de la crisis emocional, José Luis González de Rivera habla de un síndrome agudo de estrés. Este se caracteriza por una ruptura brusca, un cambio significativo y determinante que provoca una respuesta activa en quien la sufre.

Las crisis emocionales constituyen así un estado de desorganización producto del impacto de una situación que altera la vida. Esta puede ser la muerte de un ser querido, catástrofes naturales, accidentes graves o rupturas en la pareja, entre muchas otras.

Los eventos traumáticos exceden la capacidad habitual de las personas para enfrentar problemas, provocando la crisis emocional. Quien la sufre pierde la capacidad de

respuesta, así como también la de adaptarse al evento traumático.” (Crisis emocionales: ¿Qué son y cómo atravesarlas?, s.f.)

5.4 Ansiedad

“La ansiedad es una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro. La ansiedad se convierte en trastorno de ansiedad cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes/peligrosas o de manera persistente, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria.

La ansiedad es una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante. La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo. Aparece cuando se ha de actuar en una situación que demanda un esfuerzo intenso o sostenido y sirve para activar y hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro.” (Fullana, Forcadell, Lázaro y Lera, 2019)

5.5 Insomnio

“El insomnio es un trastorno frecuente del sueño. En el insomnio, tiene dificultades para conciliar el sueño, para mantenerse dormido o para lograr un sueño de buena calidad. Esto ocurre incluso cuando tiene el tiempo y el entorno correcto para dormir bien. El insomnio puede interferir con sus actividades diarias y puede hacer que sienta somnolencia durante el día.

El insomnio de corto tiempo puede ser causado por estrés o por cambios en sus horarios o en su entorno. Puede durar unos días o semanas. El insomnio crónico (de largo plazo) ocurre 3 o más noches por semana, dura más de 3 meses y no puede ser explicado completamente por otro problema de salud.

El insomnio puede afectar la memoria y la concentración. El insomnio crónico aumenta el riesgo de tener presión arterial alta, cardiopatía isquémica, diabetes y cáncer.” (¿Qué es el insomnio?, s.f.)

5.6 Depresión

“La depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. La depresión es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.

Algunas investigaciones indican que el riesgo genético para la depresión es el resultado de la influencia de varios genes que actúan junto con factores ambientales y otros factores de riesgo.

Algunos tipos de depresión tienden a darse en familias. Sin embargo, la depresión también puede ocurrir en personas sin antecedentes familiares de depresión. No todas las personas con enfermedades depresivas experimentan los mismos síntomas. La gravedad, frecuencia y duración de los síntomas varían dependiendo de la persona y su enfermedad en particular.” (Depresión, s.f.)

CAPITULO VI: METODOLOGÍA

6.1 Objetivos, general y específicos de la investigación

6.1.1 Objetivo general

Determinar si los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017, han influido o no, en algún proceso de adaptación para afrontar futuros terremotos, en los ciudadanos del pueblo de San Andrés Mixquic, ubicado en la alcaldía Tláhuac, Ciudad de México.

6.1.2 Objetivos específicos

1. Buscar información sobre ambos terremotos (magnitud, tipo, víctimas, daños estructurales, etc.)
2. Realizar el instrumento para la intervención en el campo.
3. Salir al campo de estudio a recopilar datos; a través del discurso sobre la experiencia de los ciudadanos de San Andrés Mixquic, ante los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017, por medio del instrumento “Entrevista abierta a profundidad”.
4. Analizar el discurso de los entrevistados y determinar si hubo un proceso de adaptación o no, ante futuros terremotos.

6.2 Pregunta de investigación

¿Cómo experimentaron los ciudadanos de la Ciudad de México el terremoto del 19 de septiembre de 1985 y 2017? ¿Hubo algún proceso de adaptación para afrontar futuros eventos sísmicos?

6.3 Delimitación territorial y temporal del problema

6.3.1 Delimitación temporal

El desarrollo del presente proyecto de investigación, se llevará a cabo entre los meses de septiembre de 2021 hasta el mes de abril de 2022.

6.3.2 Delimitación territorial

La presente investigación se desarrollará en el pueblo de San Andrés Mixquic, ubicado en la alcaldía Tláhuac, perteneciente a la Ciudad de México.

6.4 Hipótesis

En caso de que los ciudadanos se hayan adaptado para afrontar futuros terremotos, los daños estructurales y psicológicos podrían disminuir.

6.5 Tipo de estudio

Para el presente proyecto se pretende usar la metodología cualitativa, debido a que ésta se acopla de manera eficiente con los motivos de la investigación, la cual busca indagar en la subjetividad de los ciudadanos.

6.6 Técnica de investigación

1. Entrevista abierta a profundidad (individual)

6.7 Diseño del instrumento

La comunidad que se abordara para la presente investigación, es el pueblo de San Andrés Mixquic, ubicado en la alcaldía Tláhuac, en Ciudad de México. Los ciudadanos que conforman la comunidad son variados en cuanto a su lugar de procedencia; desde gente que nació y creció en el pueblo, hasta ciudadanos que provienen de diferentes alrededores de la Ciudad de México y que decidieron quedarse a vivir en el pueblo de San Andrés Mixquic.

La invitación para participar en la presente investigación, se realizará en su mayoría de manera aleatoria en las calles del pueblo, respetando las medidas de seguridad actuales por la pandemia de COVID-19. En casos contados se hará una invitación personal y privada a conocidos, para que puedan participar.

El discurso de invitación, sólo incluirá, que se trata de 1 entrevista abierta a profundidad con duración aproximada de 30-60 min (se le explicará al participante antes de comenzar en que consiste la entrevista abierta a profundidad), con motivo de recopilar experiencias para la elaboración del presente proyecto de investigación de su servidor, que pertenece a la carrera de Psicología de la UAM Xochimilco, donde se buscara conocer su experiencia ante los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017.

6.8 Descripción del campo de intervención

En primera instancia, el campo sobre el que se realizaran las entrevistas se vio afectado por las cuestiones antes mencionadas de la crisis pandémica. Con motivos de preservar la salud, tanto de su servidor como de los participantes, las entrevistas serán efectuadas con las debidas medidas de seguridad; mascarilla, gel antibacterial, careta y, por supuesto, la sana distancia de 1.5 metros.

6.9 Categorías de análisis

1. Trastorno de estrés postraumático
2. Represión de emociones de angustia
3. Ausencia de ayuda psicológica
4. Falta de respuesta del gobierno
- 5- ¿Indiferencia?
- 6- Solidaridad social espontánea

CAPITULO VII: ANÁLISIS

Las categorías seleccionadas para el siguiente análisis, fueron elegidas con base al discurso de los entrevistados, ya que frecuentemente aparecían en el mismo. Razón, por la cual, se consideran pertinentes para ayudar a resolver la incógnita planteada en la presente investigación. A través del análisis, se espera lograr una conexión con el discurso de los entrevistados y, con ello, encaminarse hacia la posible respuesta a la pregunta de investigación.

La primera categoría a analizar, será *Trastorno de estrés postraumático*. En la cual, se observarán consecuencias de esta índole, que dejaron los terremotos en algunos entrevistados... ¿Seguirá presente algún trastorno a día de hoy?

Después, se comentará sobre la segunda categoría, llamada *Represión de emociones de angustia*. En ella, se examinará más a fondo, la contención de emociones de angustia que llevaron a cabo ciertos entrevistados, durante alguno de los siniestros, ya que, en varios casos, la situación no se los permitió. ¿Por qué se habrá dado esta contención?

Posteriormente, se presentará la tercera categoría, nombrada *Ausencia de ayuda psicológica*. En aquella, se podrán presenciar los diferentes motivos que han obligado a parte de los entrevistados a rechazar la ayuda de un especialista. ¿Estará fundamentado su rechazo?

Más adelante, se introducirá la cuarta categoría, denominada *Falta de respuesta del gobierno*. Con ayuda del dialogo de una porción de entrevistados, se manifestará su sentir (mayormente de índole negativo) hacia las medidas que ha tomado el gobierno de la Ciudad de México, para hacer frente al caso de una institución gravemente afectada por el sismo del 19 de septiembre de 2017. ¿Se habrá dado solución?

Llegando a la penúltima y quinta categoría, de nombre *Indiferencia*, se echará un vistazo hacia los sentimientos encontrados que poseen un número de entrevistados. Quizá puede haber una cantidad de personas con menos empatía que otras... ¿Podrá ser verdad?

Y, finalmente, se cerrará el análisis con la sexta y última categoría titulada *Solidaridad social espontánea*. En esta, se mencionará a la sociedad mexicana muy unida de la que tanto se habló en 1985... ¿Sera igual de solidaria la sociedad mexicana a día de hoy?

A continuación, se resolverán las incógnitas planteadas.

7.1 “Ya no podía dormir”. Trastorno de estrés postraumático

De acuerdo al dialogo de la mayoría de los entrevistados, se comprobó que algunos han pasado por sucesos fuertes ante los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017. Lo cual ha marcado parte de su vida. En el caso de Miguel, nunca se imaginó que viviría la pesadilla de su vida dentro de un vagón del metro.

Para explicar su caso, se presentarán datos del mal psicológico que pueden sufrir algunos ciudadanos, tras un terremoto:

“Entre los daños que sufre la población expuesta a un sismo, como a otros desastres naturales, destacan los desórdenes psiquiátricos, tanto a corto como a largo plazo, cuya manifestación depende del grado de exposición al evento, de experiencias previas y de factores relacionados con la respuesta frente a éste. Incluyen estrés agudo y crisis de ansiedad en las primeras horas; tristeza, duelo y nerviosismo en el primer mes; trastorno por estrés postraumático (TEPT), depresión y abuso de sustancias en los 2 a 3 meses siguientes, y depresión y riesgo suicida entre los 3 y 12 meses.” (Medina y Álvarez, 2018 p. 53)

Como se puede observar, Miguel está ante un caso de estrés postraumático, ya que, en su discurso, comenta que no podía dormir en algunas ocasiones, debido a que tenía miedo de que su techo le cayera encima en caso de alguna replica. También relato que instalo aplicaciones en su smartphone, para detectar sismos y mantenerse alerta.

Hizo alusión, a que, en la actualidad, a veces los ruidos del exterior le provocan miedo mientras duerme. Comenta que percibe, en los sonidos de afuera, algo que le recuerda a la alerta sísmica y, como consecuencia, se levanta rápidamente a observar que ocurre:

“También te puedo decir que incluso a veces me pasa a día de hoy... Mas que nada por el ultimo sismo que cayó en septiembre, que a veces incluso mientras duermo escucho algún sonido de afuera y lo escucho como si fuera la alerta sísmica y pues en corto me levanto de mi cama bien paniqueado y me asomo a la ventana a ver si pasa algo”

El caso de Miguel no es el único donde se comparten estos malestares, como se puede presenciar en la situación de la entrevistada Johana. Quien comparte que, en la actualidad, los males que le trajo el terremoto del 19 de septiembre de 2017, siguen afectándole tanto a ella como a sus hijos.

Para abordar este caso, se suma una descripción acerca de los efectos psicológicos que causan los sismos, a lo antes mencionado por Álvarez y Medina (2018):

“Las personas afectadas por los desastres tienen diferentes tipos de respuestas psicológicas: algunas se hacen evidentes en las primeras setenta y dos horas después del desastre, como crisis emocionales, incremento de la excitación, apatía, ansiedad difusa y temor a conocer la realidad.” (Bambarén, 2011 p. 23)

Johana en su relato, menciona que, al día siguiente del sismo, mientras veía las noticias, comenzó a angustiarse más. Solo contemplaba el caos de la ciudad y las víctimas en los escombros, entre otras cosas. Nada de lo que escuchaba y veía la hacía sentir más segura. Al momento de regresar a su trabajo, aun presentaba emociones de miedo y preocupación, pero, aun así, siguió con su labor de enfermera particular. El domicilio que visitaba a diario, se encontraba en el noveno piso de un edificio departamental, reconocía que no estaba lista para ir, pero tenía que acostumbrarse para llevar el ingreso a su hogar.

En cuanto a sus hijos, relata que siguen asustándose al escuchar un sonido similar a la alerta sísmica o, en su defecto, la alerta sísmica. No importa que sea de su conocimiento que se trata de un simulacro o de un video, ellos se esconden y empiezan a llorar.

“Pues fíjate... ya que lo estas mencionando... pues creo que si... la verdad si... no pueden ni escuchar la alerta sísmica en YouTube porque lloran apenas la escuchan... eso lo descubrimos porque mi hermano un día puso un video del sismo en su celular y pues se escuchaba la alerta... el volumen estaba bajo, pero aun así mis hijos estaban ahí junto a él en la sala y se escondieron y empezaron a llorar rápido”

El trastorno por estrés postraumático no hace distinción entre adultos y jóvenes, como se puede apreciar en el caso de Dolores y Brandon. Primero se abordará la situación de Dolores.

Ella fue testigo de ambos sucesos: tanto del terremoto del 19 de septiembre de 1985, como el del año 2017. Platica que aún recuerda como fue el sismo de 1985, debido a un encargo que su madre le ordeno realizar después del suceso, mientras aún permanecía atónita por lo ocurrido.

Lo a día de hoy despierta el temor de Dolores, es la alerta sísmica (así como les sucede a los hijos de Johana). Comenta que, al escucharla, inmediatamente entra en pánico y se queda paralizada. Se pierde en sí: *“La alerta sísmica hasta el día de hoy me da mucho miedo... cuando tiembla la verdad me paraliza y no sé qué hacer... me da mucha ansiedad cuando tiembla u oigo la alerta sísmica...”*. Según Dolores, lo único que le da confianza para sobrellevar su miedo, es su fe en dios.

El caso de Brandon fue muy particular. A través de su discurso, demostró seguridad con cada frase que salía de su boca, parecía muy convencido de que no tenía secuelas del terremoto de 2017, hasta que, al final de la entrevista, se “quebró”. Se expreso de manera tan repentina de los malestares que le acechan: *“Tengo miedo, me da ansiedad, no puedo dormir por miedo a que pueda temblar, hasta con el ruido del repartidor del agua en la mañana me espanto, a veces...”*. Aquella escena que se presencié, fue tan repentina, tan insólita. Su servidor no sabía cómo actuar ante esa situación.

La incertidumbre es una anomalía que atormenta a gran parte de los entrevistados, quienes presentaron pensamientos como “cuándo volverá a temblar” “y si vuelve a temblar mientras duermo”. Aquellos pensamientos pertenecen al trastorno de pánico.

Con respecto a lo anterior, se hace hincapié en la siguiente definición:

“El trastorno de pánico se caracteriza por ataques de miedo intensos que surgen de forma repentina y una inquietud persistente por la posibilidad de sufrir nuevos ataques, la preocupación por las implicaciones de éstos y otras alteraciones significativas en el comportamiento.” (Palomares y Campos, 2018 p. 50)

El padecimiento antes mencionado, se puede observar en el relato de las hermanas Ruth e Isamar. La incertidumbre está presente en su narración.

Las gemelas relatan que, a consecuencia del terremoto del día 19 de septiembre de 2017, tanto ellas como su familia, durmieron en un mismo cuarto por la incertidumbre. Siempre alertas de que en cualquier momento ocurriera una réplica. También mencionaron que colocaron una hoyita con monedas en el suelo, ya que, en caso de quedarse dormidas, las monedas comenzarían a mover en caso de sismo y, con el ruido, despertarían para huir rápidamente a un lugar seguro: *“Porque al menos a nosotros nos llegó a causar un grado de... de miedo, al grado de que todos dormimos en el mismo cuarto al grado de no querer separarnos”*

Para cerrar su discurso, comentaron que, a día de hoy, siguen con la incertidumbre, pero se han intentado adaptar a la situación. Han preparado estrategias en caso de que vuelva ocurrir un sismo. Aun así, saben que en cualquier momento puede ocurrir un terremoto:

“Sin querer queriendo, asimilamos o tenemos muy... ah... impactado, muy tatuado, si queremos decirle así, que septiembre es el mes de los sismos. Incluso, con cada año, lo venimos diciendo “el 19 de septiembre no vamos a salir, no vaya a ser que tiemble” o “si es 19 de septiembre, pidan el día en el trabajo, pues no vamos a ir” porque ya tenemos ese miedo”

7.2 “Me tuve que aguantar todo lo que sentía”. Represión de emociones de angustia

A partir de las experiencias antes compartidas, se ha podido observar que los relatos giran más entorno a lo sucedido en el terremoto del 19 de septiembre de 2017. Aun así, no quiere decir que la información compartida sea menos importante por su contemporaneidad.

A continuación, se examinará la contención de las emociones de angustia, la cual ha presente desde la catástrofe de 1985. Aparentemente, los entrevistados, no le han dado el valor suficiente a la emoción reprimida antes mencionada.

Para comenzar, se presentará el caso Raúl, quien, en 1985, vivió parte de su juventud en la ciudad. Raúl hace hincapié en todo el desastre que vio en las calles durante aquel suceso: cuerpos de víctimas, caídas de edificios, la crisis entre la población, etcétera.

Según Raúl, su preocupación en ese momento, era la seguridad de su familia y, cuando por fin llegó a casa, se tranquilizó al contemplar que se encontraban a salvo.

Fue durante la entrevista que se percató de todo lo que significó aquel desastre. Confesó a su servidor, que se sentía muy agradecido de ser escuchado, de compartir lo que vivió. Raúl expresó su sentir en llanto, cosa que jamás había ocurrido en pláticas triviales sobre aquel suceso, comentó.

Para explicar más a fondo el caso en turno, se presentarán las denominadas etapas de respuesta emocional:

“La primera fase, de impacto o choque, es cuando se presenta el evento catastrófico. Su duración es muy breve, pero genera una experiencia intensamente angustiante. Las personas tienden a presentar confusión, miedo, un estado de irrealidad, shock e histeria. Durante esta etapa el fin principal es la supervivencia. Inmediatamente después sigue la fase de reacción, en la cual se huye del lugar, hay ansiedad y pensamientos repetidos sobre lo ocurrido, se busca la compañía de la familia y los amigos. Esta fase dura unas cuantas horas. Posteriormente, la fase heroica se caracteriza por un breve estado de sensación de optimismo, un aumento en el altruismo y la cooperación. Se produce la vinculación de la comunidad y se fortalecen las redes sociales. Sin embargo, algunos autores han sugerido que durante esta fase también se presenta ansiedad, pensamientos repetitivos sobre lo ocurrido y síntomas de depresión; pero éstos pueden estar enmascarados por el breve estado de optimismo y la necesidad de ayudar. Por lo general, esta fase dura unos cuantos días y hasta dos semanas. Luego viene la fase de desilusión, durante la cual las personas deben enfrentar la realidad de su situación. Se tiende a experimentar un estado de ánimo depresivo. Esta fase puede durar desde algunos meses hasta un año o más. Por último, durante la fase de reconstrucción, las personas deben adaptarse de nuevo a una vida normal; trabajan a pesar de la pena y comienzan a aceptar las nuevas situaciones que los rodean.” (Palomares y Campos, 2018 p. 48-50)

De acuerdo a la explicación de las autoras, Raúl no tuvo la posibilidad de atravesar correctamente cada una de las etapas. Tenía que estar pendiente de su familia y no se le permitió dejarse ver angustiado, tenía que ser el símbolo de seguridad en casa.

Se indaga que no contó con la posibilidad de expresar su frustración y miedo, ante la situación que vivió. Probablemente, durante la entrevista, Raúl vio una oportunidad para sí mismo, de expresar abiertamente su dolor:

“Yo procure siempre que estaba con mi familia, proteger a mi familia y darles la tranquilidad de que no pasa nada, de que esto va a pasar muy rápido y que no se preocupen, estamos aquí y no pasa nada”

Desgraciadamente, pese a ser una situación difícil, Raúl no es el único que ha tenido que soportar el no expresar sus sentimientos de angustia. También es el caso de Johana, que como antes ya se ha mencionado, tiene hijos pequeños.

Johana, al igual que Raúl, se vio obligada a omitir las fases de respuesta emocional, al ser la cabeza de familia, priorizó a sus hijos antes que a ella. Incluso, se forzó a laborar con el miedo y pánico, que le significaba regresar al noveno piso de un edificio:

“La verdad si me costó un poco volver a adaptarme a ir a trabajar en el departamento de esta persona... porque imagínate, estábamos casi hasta arriba del edificio... si me aterraba la idea de que volviera a pasar otro sismo y que esta vez no la librería... pero con todo y miedo hay que trabajarle... llevar el pan a la mesa... me tuve que aguantar todo lo que sentía... pero pues ahí estábamos”

Así como le sucedió a Johana y a Raúl, muchos padres debieron sufrir la misma situación, más si el sustento familiar dependía de ellos. Es un problema al cual la sociedad mexicana aun no le ha prestado la suficiente atención y, cabe destacar, que el prescindir de las fases de respuesta emocional no es una característica exclusiva de los padres de familia. También puede ocurrir en adolescentes y adultos jóvenes, como lo mencionan Brandon y Dolores, quienes han sufrido la contención de su angustia.

Por su parte, Dolores recuerda que cuando tenía 14 años, su madre le ordeno ir a casa de una de sus hermanas que se encontraba mal del corazón. Apenas habían sucedido escasos segundos del cese del terremoto del día 19 de septiembre de 1985.

En su momento, lo que ayudo a la atónita joven Dolores a no entrar en crisis, fue el encuentro con un familiar, con quien platico durante el camino: *“Entonces fui corriendo, pero sentía que todo se movía horrible, aunque el sismo ya había pasado, pero ahí me encontré a mi sobrina Rosita”*

Posiblemente, el encuentro con su sobrina, fue el motivo por el cual no le afecto en gran escala contener su angustia. El testimonio de Dolores, es un ejemplo más de represión de angustia, donde se antepuso el bienestar familiar antes que a la angustia propia.

Para concluir el apartado, se analizará (una vez más), lo que Brandon menciona al final de su entrevista: *“Tengo miedo, me da ansiedad, no puedo dormir por miedo a que pueda temblar, hasta con el ruido del del agua en la mañana me espanto a veces...”*

Dadas las circunstancias algo inusuales, no se preguntó más al entrevistado, pero se indaga que contuvo sus emociones de angustia durante mucho tiempo. El motivo que da lugar a aquella posibilidad, es la mención de la situación familiar que vive el entrevistado, quien, por voluntad propia, comento que vive únicamente con sus abuelos. Existe la posibilidad de no querer preocuparlos.

7.3 “No me da tiempo con esto del trabajo”. Ausencia de ayuda psicológica

Con relación a la categoría anterior, se procederá a desarrollar el presente apartado. Tras realizarse un análisis más a fondo de las experiencias narradas, se ha descubierto una problemática muy preocupante que, lamentablemente, comparten todos los participantes de la investigación: ninguno ha solicitado ayuda psicológica. De momento son tres las situaciones más graves y, para entrar en contexto, regresaremos una vez más con Johana.

Como ya se sabe, fue víctima del terremoto de 2017 en un departamento, ubicado en el penúltimo piso de un edificio, en el centro de la ciudad. Lo cual le dejo un miedo muy intenso a estar en lugares muy altos, pero decidió no recurrir a la ayuda psicológica por falta de tiempo.

Actualmente ya ha sobrellevado esta angustia a su manera, sin embargo, sus hijos no han contado con la misma suerte. Johana es consciente que sus hijos necesitan ayuda psicológica:

“Pues si lo he pensado... pero no me da tiempo con esto del trabajo... no me rinde el tiempo para llevarlos entre semana y pues tampoco me pueden ayudar con eso acá mi familia... mi papá ya está grande y con esfuerzo camina... mi hermano trabaja y llega noche... lo mismo yo, y en fines de semana sería para llevarlos a un particular, pero sale muy caro...”

Aquella decisión no solo afecta a Johana, ya que, como hace mención, sus hijos también quedaron con secuelas: le temen al sonido de la alerta sísmica, aunque el origen de este sea solo un video o simulacro, ellos se esconden y lloran. Johana no tomo su decisión con mala intención, ya que, como lo expresa, uno de los principales impedimentos para recurrir a un especialista es su situación económica. De igual manera, quizá no le esté dando el suficiente valor al problema, ya que no hace alusión a la idea de buscar un familiar menos ocupado, que pueda llevar a sus hijos con un psicólogo por en su lugar.

Es de suma importancia destacar, que la ayuda psicológica temprana es fundamental para el proceso de recuperación de cualquier persona víctima de un sismo. Así es manifestado por la siguiente afirmación:

“La evidencia actual muestra que la intervención psicológica temprana ayuda a mitigar las consecuencias negativas en la salud mental de la población afectada después de un desastre natural. Además, se recomienda llevar a cabo las evaluaciones de forma grupal, en lugar de hacerlo con un enfoque exclusivo en el individuo.” (Medina y Álvarez, 2018 p. 53)

Por su parte, Miguel, le ha comentado a su familia el problema que posee para dormir, pero sido ignorado. Le han hecho creer que es algo pasajero que pronto se solucionara y, como consecuencia, también él ha hecho de menos los efectos de su estrés postraumático. Según Miguel, darle más importancia al problema disminuirá su rendimiento laboral y, de igual manera, él considera que no necesita ayuda psicológica: *“Pues si les conté, pero*

nomas me decían que con el tiempo se me iba ir pasando y pues ya, no lo tomaron como muy importante, yo tampoco porque no me pasa así que digas seguido”

Brandon si se ha planteado la idea de acudir a un especialista, como lo menciona en palabras propias: *“A veces he intentado ir a un especialista, pero no me termino animando... y pues sería todo”*

7.4 “A esa escuela no le han dado razón”. Falta de respuesta del gobierno

Una de las consecuencias más frecuentes con las que lidia una administración, cuando sucede un terremoto, es la reconstrucción de viviendas e instituciones que fueron dañadas durante el siniestro. Cierta número de entrevistados coincide en su malestar con las medidas que ha tomado el gobierno de la Ciudad de México, en lo que se refiere a la reconstrucción de una institución educativa de su entorno.

En su narración, Damián, hace alusión a la escuela de nivel medio superior donde inicio y concluyo sus estudios, la cual resultó afectada en el terremoto del 19 de septiembre de 2017. Explica que su preparatoria recibió daños en al menos cinco aulas, pero la respuesta del gobierno fue rápida, ya que incluso presencio las reparaciones de la misma antes de su graduación. Sin embargo, comenta que la institución de uno de sus amigos no conto con la misma suerte.

En el caso de la institución de su amigo, la escuela sigue sin ser demolida a día de hoy, a pesar de haber recibido daños muy graves. La única alternativa que se les brindo, fueron aulas provisionales, donde llevan tomando clases desde el 2017.

Su amigo ya se ha graduado de la institución, pero en la actualidad, uno de sus familiares sigue estudiando en aquella escuela, por lo que sigue al tanto de la situación del colegio:

“Allá la escuela se dañó casi por completo e igual, le toco pasar todo lo que le faltaba de ciclo escolar en aulas provisionales... y si, hace no mucho me dijo que su hermano igual entro a esa escuela y que seguían en aulas provisionales”

Con bastante desilusión e inconformidad, Damián, reflexiona que, lo más lógico, es que aquella institución no sea la única a la que no le han brindado una solución. Menciona

que quizá, cosas como el presupuesto ante desastres y, el interés de la autoridad hacia el colegio, son factores que influyen en la reconstrucción de la misma. También expresa que, aquellos inconvenientes, tienen un peso bastante negativo en el alumnado, quienes se han planteado la idea de abandonar la escuela, para aspirar a una con mejores condiciones. Como en el caso del hermano de su amigo que, en algunas ocasiones, ya se ha propuesto el abandonar la institución.

En el libro de Carlos Monsiváis, titulado *“No sin nosotros”*, se hace referencia a las exigencias del pueblo hacia el gobierno de 1985, quien no estaba preparado para una catástrofe como la del 19 de septiembre del mencionado año: *“Peritaje rápido”/“Hechos, no promesas”/“Vecinos dañados unidos”*. *Mantas que exigen viviendas al presidente De la Madrid. Inquietud y sensaciones del deber cumplido y cumplible. Diálogos rápidos entre representantes de organismos solidarios y líderes de la colonia.*” (Monsiváis, 2005 p. 73).

Siguiendo el contexto antes mencionado, el amigo de Damián se encuentra en una posición similar, pero en su caso, no se usan mantas para mostrar su inconformidad. En su lugar, la molestia se manifiesta abandonando la institución. De cierta forma, cabe la posibilidad de que exista una pequeña lucha entre los estudiantes, la institución y el gobierno. En donde los primeros, exigen sus derechos ante las autoridades correspondientes, como lo es el recibir una escuela segura y de calidad.

La entrevistada Isamar también expresa su inconformidad, pero desde su posición como docente. En palabras propias menciona: *“Yo soy una afectada en cuanto la función de mi trabajo, que, siendo docente, no puedo dar clases en mi plantel... porque el sismo dañó totalmente el plantel en el que yo trabajo”*. Es perceptible la molestia del tutor con las medidas tomadas por el gobierno.

Mas adelante, en el caso de la docente, se hace referencia a una disminución de la calidad de las clases, pero no porque así lo desee, sino que las condiciones no son adecuadas para impartir una clase de calidad. Los alumnos no son los únicos que exigen mejores condiciones, también los maestros manifiestan ese deseo, de testimonio se encuentra el relato de la profesora.

La docente Isamar se ha cansado de escuchar hasta el hartazgo *“Sí, pronto vamos a regresar”* *“No, quizá no se va a poder”*, por parte de la institución en la que trabaja. Espera,

con desesperación, lo mencionado anteriormente de Monsiváis (2005): “Hechos, no promesas”.

A través de los años, como podemos corroborar en el texto de Monsiváis, las exigencias al gobierno siguen percibiéndose de manera gradual, como en aquel septiembre de 1985. En aquella época, se exigía una respuesta eficaz ante la destrucción provocada por el terremoto, situación que sigue repitiéndose en la actualidad.

Las palabras de Raúl, que como ya se sabe, vivió en carne propia el sismo de 1985, respaldan los escenarios mencionados en la obra: *“Pronto, los médicos y las enfermeras exigen el análisis exhaustivo de las materias usadas en la construcción del hospital, y critican las condiciones lamentables en que se desenvolvía su trabajo.”* (Monsiváis, 2005 p. 78).

En el discurso de Raúl, se puede hacer énfasis en la tardía llegada de algunas instituciones de la salud, tanto para abordar el lugar de los hechos, como para brindar ayuda. Se hace mención especial al caso de un hospital que pereció en el siniestro:

“Hasta mucho después, o días después, supimos que la Cruz Roja ya estaba también en proceso, presentando auxilio a todas esas personas. Ya después con la maquinaria pesada y demás, se pudieron también rescatar a muchos bebés que estaban ahí en el hospital.... no me acuerdo cómo se llama... el que estaba ahí por el metro Pino Suarez”

A pesar de la lenta respuesta del gobierno ante el caos, Raúl reconoce que, gracias a este suceso, las autoridades reestructuraron sus normas para la construcción de nuevas viviendas, así como los materiales usados en estas:

“También hay que agradecerles a las autoridades y a las constructoras, que se lleve a cabo una vigilancia en la construcción de los pisos por niveles... que en realidad cumplan los requisitos, porque eso evitaría que tuvieran muchas víctimas en caso de un sismo”

Se puede afirmar que, ante la catástrofe que sufrió la población de la Ciudad de México el 19 de septiembre de 1985, el gobierno si tomo las medidas para garantizar la seguridad de futuras construcciones, en caso de un movimiento telúrico de gran magnitud.

7.5 “No me he asustado con ninguno de los sismos que se han presentado”.

¿Indiferencia?

Pese a que es una situación bastante inusual en catástrofes, la indiferencia también se manifiesta en cierto número de personas. Más adelante, en la presente categoría, se analizará un caso muy famoso de 1985: el engaño de “Monchito”. Donde el egoísmo y la indiferencia, estuvieron presentes en el momento del caos.

De igual manera, una muy mínima cantidad de entrevistados, comparte su “indiferencia” ante algunas situaciones trágicas, o quizá, solo se malinterpretaron sus palabras. Como en la circunstancia presentada en el escrito: *“En San Lorenzo Tezonco exhuman restos para hacer lugar, mientras continúa incesante el movimiento de ambulancias y carrozas. Una anciana se queja: “¿Ya ven? Ni coronas ni flores, ni nada. Por lo menos una misa y una cruz.” (Monsiváis, 2005 p. 60).*

Aquella acción de exhumar el cuerpo de un recién fallecido, probablemente no era con intención de faltar al respeto, sin embargo, la persona de la tercera edad, se ofendió y catalogo de cierta manera, como indiferentes a las personas que hacían su labor. Lo cual recuerda a una frase que menciono el entrevistado Juan, que, al igual que en aquel caso, cabe la posibilidad de que se hayan confundido sus palabras: *“Un conocido del trabajo, al día siguiente me conto que él tenía un primo que estaba tendiendo su ropa en el segundo piso, y que con el temblor se cayó de donde estaba y pues murió...”*

Ante aquellas palabras, existe la probabilidad de que la intención de Juan, al sonar indiferente, no era faltar al respeto, quizá no expresó correctamente su mensaje. Lo anterior se interpreta con base a lo que Juan menciono segundos después, ya que, el comenta, que ese día estuvo también con un amigo para calmarlo, ya que estaba muy asustado. Juan si tiene empatía hacia los demás.

Al final de su entrevista, Juan compartió una pequeña anécdota. En aquel contexto, se observa cierta indiferencia hacia supuestas personas afectadas por el terremoto: *“Aquí por la fuente hay una casa que se dañó gravemente por el terremoto, el gobierno les*

ayudo a construir de 0 y en lugar de vivir... la gente que vivía ahí, la rento para un puesto de quesadillas”

Por el momento no se sabe, si esta indiferencia, le ocurre únicamente con las víctimas que se quedaron sin hogar, tras el terremoto.

El discurso del participante Damián dio pie a un suceso curioso, ya que, al analizar una frase de sus palabras, con las de un sacerdote, mencionado en el libro de Monsiváis “*No sin nosotros*”, se puede llegar a observar que, en realidad, transmiten el mismo mensaje. En primera instancia, se presenta el comentario del entrevistado: “*Realmente a mí no me causan mucho impacto este tipo de situaciones... creo que son cosas de la naturaleza que tienen que pasar si o si y que deberíamos empezar a adaptarnos por seguridad*”.

A continuación, el relato del sacerdote: “*No es un castigo propiamente dicho, pero sí una llamada fuerte por parte de Dios para que pensemos en nuestras propias vidas.*” (Monsiváis, 2005 p. 62).

Aunque la frase del participante no cae en tintes religiosos, se puede contemplar cierto parecido con la idea que busca transmitir el sacerdote: garantizar la seguridad. Siguiendo con el participante Damián, la “indiferencia” que posee se contrasta con el sentimiento de empatía hacia la seguridad, tanto de él como posiblemente la de los demás. De igual manera, en su relato, hizo énfasis a que los amigos de su círculo social también muestran esa indiferencia hacia los terremotos. Posiblemente su actitud de “indiferencia” sea un reflejo de la gente con la que se rodea. Al final de la entrevista, deja en duda su indiferencia hacia los movimientos telúricos: “*Bueno eso sí, si me toca el sismo desde un décimo piso o algo así... ahí sí creo que me espantaría*”

Para cerrar el apartado, Rodrigo, en su relato, recordó un caso muy popular del sismo del 19 de septiembre de 2017: “*Vi en la tele lo de los topos que ahí andaban ayudando en los escombros... también sobre el ese caso de la niña Frida que al final nunca existió...*”

El caso de “Frida Sofia” es muy similar al de “Monchito”, ya que ambos fueron un engaño, en plena catástrofe, para intereses egoístas. A continuación, las palabras de un ingeniero que estuvo en contra del rescate de “Monchito”:

“Los trabajos fueron desde el principio un engaño. Todos querían ser los héroes del rescate. Cuando me opuse a la intervención de la maquinaria, me calificaron de mercenario y asesino. Yo lo afirmé desde el primer momento, sin

pretender caer en ninguna profecía: jamás existió prueba alguna de que bajo los escombros hubiera vida. Jamás hubo aquí el famoso último sobreviviente. Tampoco encontramos el cuerpo de Monchito. Ahora sí, creo que todo fue una farsa." (Monsiváis, 2005 p. 98)

En el incidente de "Frida Sofia", no hubo un final como tal, sino que tanto los medios de comunicación como el subsecretario de la marina, se hicieron los desentendidos y "aclararon" que nunca estuvieron al tanto del rescate de una niña de nombre "Frida Sofia". A comparación del caso de Frida, el acontecimiento de "Monchito" sí obtuvo un desenlace. El cual es narrado por el mismo autor de la obra con cierta molestia: "*Sólo aparece una caja de caudales con 12 millones de pesos, reclamada por la familia del menor, y que resulta propiedad del dueño de "Telas El Perico", establecimiento que se derrumbó junto con la vecindad."* (Monsiváis, 2005 p. 98).

El caso de "Monchito", es el incidente mejor documentado sobre la indiferencia y egoísmo que pudo poseer una persona, en aquel trágico terremoto del 19 de septiembre de 1985.

7.6 "A la gente no le importo nada lo material... sino rescatar a la mayoría de la gente que lo necesitara". Solidaridad social espontánea

Una afirmación en la que la mayoría de los entrevistados coinciden, es la denominación de la sociedad mexicana como "muy unida y solidaria". Característica sobresaliente que se ha ganado por hacer a un lado clases sociales, etnias, etcétera. En los momentos más difíciles del país. Es mencionado, de manera muy frecuente que, la comunidad mexicana, se armó de valor y se organizó para ayudar a las víctimas más afectadas, en los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017.

En la obra de Monsiváis, se comenta de principio a fin, el control que tomo la sociedad sobre la ciudad. De la toma de poder que significo la organización de la sociedad civil: "*Al lado del valor y la constancia de bomberos, socorristas, choferes de la Ruta 100, médicos, enfermeras, policías, abunda un heroísmo nunca antes tan masivo y tan genuino."* (Monsiváis, 2005 p. 53).

El discurso del entrevistado Raúl, coincide perfectamente con lo que Monsiváis presenta a través de su texto. La solidaridad espontánea y sin interés, que casi toda la población demostró en la escena del caos. No había diferencia entre la vida humana y animal, se intentaba rescatar absolutamente a todos, fue el auge de la organización civil, que sacó adelante a una sociedad sumida en el caos, en los momentos más críticos. Ni el gobierno fue capaz de actuar con tanta eficacia:

“Lo que sí es de admirarle a la población... pues... que gracias a ellos... a su organización improvisada... se pudieron rescatar a muchas personas. Ellos fueron los que prestaron meramente auxilio... a todos los habitantes... que en esos momentos estaban sufriendo pérdidas de todo tipo, como materiales y humanas... de todo tipo... ayudaron tanto en esos momentos... porque sin ellos, ni el Gobierno pudo haber hecho gran cosa... toda la ciudad... este... absolutamente devastada... a la gente no le importa nada lo material... sino rescatar a la mayoría de la gente que lo necesitara... animales... mascotas...”

Reiteradamente, Raúl menciona, que el escenario en el que se encontraba la Ciudad de México, era similar al de una película de guerra, con una ciudad totalmente devastada por algún tipo de bombardeo. Así lo manifiesta un sobreviviente que se muestra en el relato: *“La salida del Metro estuvo de película. Con lo asustado que estaba, no conseguí quitarme de la cabeza fragmentos de escenas con terremotos y torres que se incendian y poblaciones en fuga”* (Monsiváis, 2005 p. 55).

En su relato, Raúl expresó la desesperación de la gente por salvar a otros: *“Mucha gente ayudo, sin importarles... sin importarles tener sus manos destruidas... por estar rascando para poder encontrar a alguien...”*. Acontecimiento que, Monsiváis, compartió en su obra a su manera:

“Allí, mientras alrededor crecen los problemas de agua, de luz, de comunicación telefónica, de drenaje, 50 mil personas trabajan ante un apocalipsis de cascajo y polvo. El duelo honra de modo genuino a los miles de víctimas y este sentimiento de tragedia que es lealtad nacional y humana se reafirma ante cada información estremecedora” (Monsiváis, 2005 p. 57)

La opinión de Johana, no fue diferente a la de Raúl, aunque el acontecimiento que ella presenció fue el del 19 de septiembre de 2017. Aun así, reafirma con mucho orgullo que, la sociedad mexicana, sigue desbordándose de gente solidaria y, haciendo énfasis, menciona que aquella comunidad, sigue brindando ayuda sin hacer diferencia entre humanos o animales:

“Pero hay que reconocer el valor del pueblo mexicano... que aun en situaciones difíciles es muy solidario... lo vimos en los reportajes... como gente que no sabe mucho del tema de rescate se acercó a ayudar en lo que podía, para salvar vidas humanas o incluso de los animalitos... es muy admirable el valor de la gente en esos momentos... mis respetos a toda esa gente que ayuda en momentos críticos como esos...”

El entrevistado Rodrigo, por su parte, comparte que tanto él como sus tíos, brindaron una oración por todas las víctimas que fallecieron y, también, por las personas que seguían atrapadas en los derrumbes:

“Le conté a mis tíos de lo que me había enterado y pues hicimos una oración por toda la gente que aún faltaba por ser encontrada en los restos de los edificios y todo eso... hum... pues porque debe ser doloroso para la familia de las víctimas”

Con base a lo anterior, se puede intuir que la religión, específicamente el acto de rezar, ha sido un símbolo de esperanza y ayuda, tanto en el pasado como en el presente. También se puede interpretar que el rezo ayuda a conciliar a la gente, de manera espiritual, lo cual da como resultado tranquilidad y paz para el orador. Serenidad que se requería en aquel suceso: *“El miedo se extiende y se prodiga en los rezos en plena calle, en los hombres y mujeres hincados sollozando, en las frases incoherentes dichas a nadie desde la angustia, en expresiones verbales contra las autoridades invisibles.”* (Monsiváis, 2005 p. 57).

La situación del entrevistado Damián, es contradictoria. Por un lado, muestra su indiferencia ante los terremotos, pero si el evento sísmico cobra vidas, deja relucir su lado

empático hacia la vida humana. Característica de solidaridad que reconoce Monsiváis a los jóvenes de 1985 mencionados en su texto:

“El 19 de septiembre, los voluntarios (jóvenes en su inmensa mayoría) que se distribuyeron por la ciudad organizando el tráfico, creando "cordones" populares en torno de hospitales o derrumbes, y participando activamente —y con las manos sangrantes— en las tareas de salvamento, mostraron la más profunda comprensión humana y reivindicaron poderes cívicos y políticos ajenos a ellos hasta entonces.” (Monsiváis, 2005 p. 53)

Con sustento en la anterior cita, se puede decir que Damián mantiene ese espíritu de solidaridad de los jóvenes con sus semejantes. Así lo demuestra en parte de su relato: *“También es de agradecer a la gente que si hace eso, el ayudar a otros cuando la situaciones esta difícil aunque también ellos estén sufriendolo, la verdad si esta chido eso”*

El análisis se cierra, con aquellas palabras, que Raúl dedico a todos los héroes que nacieron para ayudar, en aquella catástrofe de 1985:

“Mi admiración a todas aquellas personas que tratan de ayudar a un ser humano... a rescatarlo... a regresarlo a la vida... como a los bebés que nacieron en diferentes hospitales, en aquellos que colapsaron... ellos ahora tendrán sus 35... 36 años... los que salieron vivos... les dieron un nombre especial... aquellos que ya son jóvenes o adultos”

CAPITULO VIII: CONCLUSIÓN

Con sustento en el análisis previo de los entrevistados, en primera instancia, se ha detectado que el trastorno de estrés postraumático sigue presente en la mayor parte de los participantes. Quienes, además, viven con la incertidumbre de que vuelva a ocurrir un evento telúrico de gran magnitud. Problemas como la ansiedad, el insomnio y el pánico, son los más recurrentes en sus relatos.

De acuerdo al estudio, se ha encontrado que tanto jóvenes como adultos, han reprimido sus emociones de angustia. En los adultos, el motivo que se frecuenta, es la adjudicación del rol de cabeza de familia, tanto económico como moral. Mientras que, en los jóvenes, las principales causas de la contención de su angustia, es la nula preocupación que quieren causarle a sus tutores y, en algunos casos, porque no se les brindó la oportunidad de expresarse durante el terremoto.

Como consecuencia del anterior punto, se ha descubierto que ninguno de los entrevistados, ha recurrido a la ayuda psicológica con algún especialista. Entre las principales causas se encuentra la falta de dinero, el escaso tiempo que poseen, el dilema de ir o no y, la más grave, porque consideran que no lo necesitan.

Otra problemática importante a tratar, es la nula respuesta que se ha recibido por parte de la administración en turno, ante los daños que posee el colegio donde asistieron conocidos de algunos participantes. Se ha considerado el abandonar el plantel o, en su defecto, ir a otra institución con mejores condiciones. Entre los consultados se encuentra una docente de educación media superior, quien expresa que ya está cansada de las excusas que ha puesto el gobierno para la reconstrucción de aquel plantel.

En cuanto a la indiferencia que mostraban ciertos entrevistados, se ha percibido que posiblemente se tiene un origen de índole asocial. Como lo dejó notar un entrevistado, al comentar, con cierta decepción, el caso de una familia que supuestamente fue víctima del terremoto de 2017, quien utilizó de forma egoísta el apoyo del gobierno. De igual manera, los participantes que presentaban signos de indiferencia, no se expresan correctamente en sus palabras, lo que puede desembocar en malentendidos.

Para finalizar las conclusiones del análisis, se ha comprobado por palabras de los consultados, que, aunque ya han ocurrido 36 años desde el terremoto del 19 de septiembre

de 1985. La sociedad mexicana sigue muy unida y solidaria, ante los desastres naturales, como se demostró en el terremoto del 19 de septiembre de 2017.

Con base a las anteriores conclusiones del análisis, se responderá a la pregunta de investigación ¿Cómo experimentaron los habitantes de la Ciudad de México los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017? ¿Hubo algún proceso de adaptación para afrontar futuros eventos sísmicos? Lamentablemente, se ha llegado a la conclusión de que no hubo un proceso de adaptación como tal, el camino hacia la adaptación apenas comienza.

Los habitantes de San Andrés Mixquic, en su mayoría, aún traen secuelas de los sismos anteriores y, por un motivo u otro, no han buscado ayuda especializada. En el caso de los ciudadanos que mostraron indiferencia hacia algún terremoto, en casi su totalidad, respondieron que, si un evento telúrico de gran magnitud les sorprende en un edificio de varios pisos, entrarían en pánico. Quizá en el hogar pueden lograr adaptación, pero al momento de salir de la zona de confort, lo más probable es que pierdan la confianza.

Del mismo modo, en la actualidad, la administración del país no posee suficientes fondos económicos, para la reconstrucción de las instituciones públicas dañadas. Como se evidencio en el caso de la institución de educación media superior, mencionada en el análisis. La cual, después de casi 5 años de ser dañada en el terremoto del 19 de septiembre de 2017, sigue sin ser reconstruida.

Lo que sí se puede afirmar con bastante veracidad, es que, en el hipotético caso de que vuelva a ocurrir un terremoto de gran magnitud. La sociedad mexicana estará ahí para hacer frente al caos, de manera unida y solidaria, mientras nacen los nuevos héroes que servirán de inspiración para las nuevas generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Centro Nacional de Prevención de Desastres. (abril 13, 2020). *En el Cinturón de Fuego del Pacífico la actividad sigue siendo normal*. Septiembre de 2021, de CENAPRED

Sitio web: <https://www.gob.mx/cenapred/es/articulos/en-el-cinturon-de-fuego-del-pacifico-la-actividad-sigue-siendo-normal?idiom=es>

Educación sobre desastres en Japón: Preparándonos ante catástrofes naturales para proteger la vida de los niños. (s.f.). Septiembre de 2021, de Ministry of

Foreign Affairs of Japan Sitio web: https://web-japan.org/kidsweb/es/cool/20/202011_disaster-prevention-education_es.html

Ruiz, S. (mayo 26, 2020). *Lo que hemos aprendido y lo que aún no desciframos del terremoto de Valdivia, 1960*. Septiembre de 2021, de Universidad de Chile

Sitio web: <https://www.uchile.cl/noticias/163728/columna-de-opinion-sobre-el-terremoto-de-valdivia-1960>

¿Qué son sismos de INTRAPLACA y sismos de INTERPLACA?. (s.f.). Diciembre de 2021, de UNA Sitio web

<http://www.ovsicori.una.ac.cr/index.php/faqs/sismologia/que-es-la-zona-de-fractura-de-panama-3>

Situación sísmica. (s.f.). Septiembre de 2021, de Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil Sitio web:

<http://data.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/simulacros/CDMX/Situacion-sismica.html#:~:text=M%C3%A9xico%20es%20uno%20de%20los,se%20registran%20en%20el%20mundo>.

Islas, I., & Sánchez, M. (octubre, 2017). *Recuento de los daños 7S y 19S: a un mes de la tragedia*. Septiembre de 2021, de Instituto Belisario Domínguez,

Senado de la República Sitio web: <http://bibliodigitalibd.senado.gob.mx/bitstream/handle/123456789/3721/2017>

[16 NE Recuento%20de%20da%C3%B1os 231017.pdf?sequence=1&isAll
owed=y](#)

Proposiciones. (octubre, 2017). Septiembre de 2021, de Gaceta del Senado Sitio web: https://www.senado.gob.mx/64/gaceta_del_senado/documento/75791

Crisis emocionales: ¿Qué son y cómo atravesarlas?. (s.f.). Diciembre de 2021, de Psicólogos Córdoba Sitio web: <https://www.psicologoscordoba.org/crisis-emocionales-que-son-y-como-atravesarlas/>

Fullana, M., Forcadell, E., Lázaro, L., & Lera, S. (enero 29, 2019). *¿Qué es la Ansiedad?*. Diciembre de 2021, de Hospital Clinic Barcelona Sitio web: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>

¿Qué es el insomnio?. (s.f.). Diciembre de 2021, de The National Heart, Lung, and Blood Institute Sitio web: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/insomnio>

Trastorno por estrés postraumático. (2020). Diciembre de 2021, de Instituto Nacional de la Salud Mental Sitio web: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-por-estres-postraumatico>

Depresión. (s.f.). Diciembre de 2021, de OPS Sitio web: <https://www.paho.org/es/temas/depresion#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20es%20una%20enfermedad%20que%20se%20caracteriza%20por%20una,durante%20al%20menos%20dos%20semanas.>

Vedia, V. (septiembre, 2016). *Duelo patológico Factores de riesgo y protección.* Diciembre de 2021, de Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia Sitio web: https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Duelo_patologico.pdf

Centro Nacional de Prevención de Desastres. (septiembre 18, 2020). *A 35 años, México sigue en pie.* Diciembre de 2021, de CENAPRED Sitio web:

<https://www.gob.mx/cenapred/articulos/mexico-en-pie#:~:text=A%20las%207%3A17%20horas,de%2060%20mil%20con%20da%C3%B1os>.

Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. (septiembre 19, 2020). *Terremoto, México, 1985*. Diciembre de 2021, de SIAP Sitio web: <https://www.gob.mx/siap/articulos/terremoto-mexico-1985?idiom=es>

INSTITUTO NACIONAL DE PREVENCIÓN SÍSMICA. (s.f.). *HISTORIA DE LA SISMOLOGÍA*. Diciembre de 2021, de INPRES Sitio web: <http://contenidos.inpres.gob.ar/docs/Historia%20de%20la%20Sismolog%C3%A1Da.pdf>

Prensa. (enero 22, 2016). *EFEMÉRIDES SÍSMICAS: TERREMOTO DE CHILLÁN 1939*. Diciembre de 2021, de CSN Sitio web: <http://www.csn.uchile.cl/efemerides-sismicas-terremoto-de-chillan-1939/>

Centro Nacional de Prevención de Desastres. (mayo 20, 2020). *A 60 años del gran terremoto en Chile*. Diciembre de 2021, de CENAPRED Sitio web: <https://www.gob.mx/cenapred/articulos/a-60-anos-del-gran-terremoto-de-chile>

Tavera, H. (junio 3, 2020). *Terremoto de Áncash de 1970, 50 años de historia y lecciones*. Diciembre de 2021, de IGP Sitio web: <https://www.gob.pe/institucion/igp/noticias/176066-terremoto-de-ancash-de-1970-50-anos-de-historia-y-lecciones>

UN SISMO DE 6,2 CAMBIÓ PARA SIEMPRE EL ROSTRO DE MANAGUA HACE 38 AÑOS. Diciembre de 2021. (diciembre 23, 2010), de IG Sitio web: <https://www.igepn.edu.ec/servicios/noticias/320-hace-38-a%C3%B1os-un-sismo-de-62-cambi%C3%B3-para-siempre-el-rostro-de-managua>

Durán, L. (marzo-abril, 2010). *Terremoto en Haití: las causas persistentes de un desastre que no ha terminado*. Diciembre de 2021, de NUEVA SOCIEDAD
Sitio web: <https://nuso.org/articulo/terremoto-en-haiti-las-causas-persistentes-de-un-desastre-que-no-ha-terminado/>

Archivo General de la Nación. (julio 28, 2021). *El sismo de 1957 que dejó al descubierto diversos problemas de construcción en el centro de la capital*. Diciembre de 2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/agn/es/articulos/el-sismo-de-1957-que-dejo-al-descubierto-diversos-problemas-de-construccion-en-el-centro-de-la-capital>

Centro Nacional de Prevención de Desastres. (2013). *Sismos*. México, D.F: CENAPRED. pp.2-17.

Cevallos, E., Ramírez, G., & Menéndez, G. (2017). Efectos del terremoto en la salud mental de personas damnificadas de un albergue en Ecuador. *Revista de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil*, vol. 18, pp.38-42.

Álvarez, D., & Medina, M. (2018, enero 10). Impacto de los sismos de septiembre de 2017 en la salud mental de la población y acciones recomendadas. *Salud pública de México*, vol. 60, pp.52-58.

Palomares, E., & Campos, P. (2018, julio-septiembre). Impacto de los terremotos en la salud mental. *Ciencia*, vol. 69, pp.48-55.

Bambarén, C. (2011). Salud mental en desastres naturales. *Revista Psicológica Herediana*, vol. 6(1-2), pp.20-25.

Monsiváis, C. (2005). *“No sin nosotros”*. México, D.F: Era. pp.51-103.

ANEXOS

Guía de entrevista (instrumento)

Apertura:

Buenas tardes, permítame presentarme; soy estudiante de psicología de decimo trimestre de la UAM Xochimilco y el día de hoy estoy aquí para recopilar la experiencia de los ciudadanos del pueblo de San Andrés Mixquic, ante los eventos sísmicos que tuvieron lugar el día 19 de septiembre de 2017 (se agregaría el evento sísmico de 1985 si la persona entrevistada es de edad media) a través de la entrevista abierta a profundidad, para la realización de un trabajo de investigación. ¿Me podría contar su experiencia? Tomará alrededor de 30-60 min.

Para comenzar, mi nombre es César Vicente Jiménez Galván ¿Cuál es el suyo? Ok, Gracias. Es importante informarle que todo lo que se hable el día de hoy será totalmente confidencial y con fines únicamente académicos. Dicho esto, me gustaría preguntarle: ¿Me autoriza grabar el audio de la entrevista?

Antes que nada, le voy a platicar en que consiste la entrevista abierta a profundidad: básicamente le colocare un tema específico sobre la mesa y usted me contará su experiencia alrededor de este, ya que no hay preguntas estructuradas, siéntase libre para hablar, la idea es que esté cómodo/a para expresarse. Le recuerdo una vez más que esta actividad tendrá una duración de 30-60 min.

Bueno ¿Hasta aquí tiene alguna duda? El tema a tratar es “Experiencias ante el terremoto del 19 de septiembre de 2017” para provocar el diálogo, partiremos de la siguiente pregunta:

¿Qué experiencia ha tenido respecto al terremoto del 19 de septiembre de 2017?

-----Discurso del entrevistado-----

Cierre:

Estamos a punto de finalizar la entrevista, pero antes. ¿Le gustaría comentar algo más?

Bueno, la entrevista ha finalizado, le recuerdo que todo lo contado es completamente confidencial y únicamente se usara con fines académicos. Agradezco su tiempo y le deseo que tenga un buen día, hasta luego.

Posibles puntos extra a considerar

-El lenguaje formal puede cambiar a uno más convencional, en caso de que la persona a entrevistar sea un joven.

-Si el entrevistado es de edad media, se agregará el terremoto del 19 de septiembre de 1985 a la entrevista.

Preguntas de apoyo ante silencios muy largos durante la entrevista

1. ¿Qué experiencia ha tenido respecto al terremoto del 19 de septiembre de 2017?
 - a) ¿Qué hizo después del terremoto?
 - b) ¿Qué problemas le trajo el terremoto?
 - c) ¿Cómo los supero? o ¿Cómo piensa superarlos? (no aplicaría si respondió ninguno)
 - d) ¿Cómo influyo el terremoto en su estado emocional?
 - e) ¿Qué enseñanza le dejó el terremoto?
 - f) ¿Cómo percibe los sismos actualmente?
 - g) ¿Qué estrategias aplicaría ante un futuro terremoto?

Entrevistas (Experiencias)

Entrevista 1 (yo)

Primero que nada, con base la recomendación del profesor Tomas, la primera “entrevista” será mi propia experiencia ante el terremoto del 19 de septiembre del 2017.

En aquel día del suceso, yo me encontraba apenas despertando, pues días antes me había desvelado viendo series, me encontraba adormecido todavía y me mandaron a hacer los licuados para el desayuno. En ese instante sentí que el piso crujía y cuando me voltee para preguntar “¿oigan está temblando?” vi que ya se habían salido corriendo y yo también procedí a hacerlo.

Nos quedamos en el patio de la casa y nuestros perros pequeños que estaban al lado, no dejaban de temblar y ladrar. En primer instancia, no sentí miedo ni nada por el estilo, solo un “otra vez, no manches” pero a medida de que pasaban los segundos y el sismo se iba intensificando, mi madre empezó a rezar y, por alguna razón, eso si me puso nervioso y empecé a sentir miedo.

Una vez termino el evento sísmico, con todo y nervios, procedí a revisar la casa con una de mis hermanas. Había cosas tiradas y notamos que las paredes tenían unas grietas, no tan graves, pero si nos espantamos. Lo que si estaba más “fuerte” era el piso, que se había cuarteado y tenían una leve profundidad, justo en ese entonces un amigo mío llego de pura suerte y me ayudo a resanar las aberturas.

Durante la noche, la familia entera (incluyéndome) estaba muy asustada, no podíamos dormir y teníamos una olla con monedas en el piso por si volvía a temblar, las monedas eran para que la olla hiciera ruido y así despertáramos rápido en caso de réplica.

Recuerdo que este miedo me duro todavía hasta el fin de semana, donde ya podía dormir en mi propio cuarto, pero tenía miedo de que volviera a pasar, y para variar, no dejaba de investigar cosas sobre el sismo y los sismos en general, estaba lleno de angustia.

Poco a poco lo fui “superando” pero lo que me trajo más seguridad, fue que en la casa se construyó un castillo más, para la resistencia de la casa. Incluso en este último sismo de septiembre del 2021, el miedo solo me duro 2 horas y ya podía seguir con mi vida como si nada. Ahora tengo más confianza en la casa donde vivo y mentalmente ya no me afectan tanto.

Entrevista 2 (Ruth e Isamar)

César: Buenas tardes mi nombre es Jiménez Galván César Vicente y soy estudiante de psicología de la UAM Xochimilco. El motivo de la reunión que tengo con ustedes, es para hacerles una pequeña entrevista abierta con un tema específico... Primero que nada ¿Cuál es su nombre?

Entrevistada 1: Mi nombre es Ruth Noemi Chavira Jimenez

Entrevistada 2: Yo soy Isamar Analí Chavira Jimenez

César: ¿Me podrían decir su edad?

Ambas: 29 años

César: Ok... bueno... la dinámica que vamos a hacer ahorita se llama “la entrevista abierta” la cual consiste en un tema que pondré sobre la mesa, una única pregunta. No hay más, nada estructurado y la respuesta será su dialogo... ¿alguna duda?

Ambas: No

César: Ok... bueno... el tema es “La adaptación a los desastres naturales” específicamente los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017, pero como a ustedes no les toco el del 85 vamos directo al del 2017, así que la pregunta seria ¿Qué experiencias han tenido respecto al terremoto del 19 de septiembre del 2017?

Ruth: Bueno, te comento. Respecto al terremoto del 85 que comentaste, difiero de tu comentario, porque finalmente no estuvimos ahí, pero lo que hemos leído y eso, y... en las experiencias de las personas, hemos visto que si hay casos... o que fue un terremoto de gran magnitud y que ocasiono varios desastres en la Ciudad de México. Varios edificios se cayeron, hubo varias personas que estuvieron atrapadas en los edificios, hospitales con gente... entonces pues, en base a esa experiencia... ese accidente que sucedió, a ese terremoto... Pues prácticamente no estuve presente, pero al leer tanta información me provoco ansiedad y miedo, a en este momento de esperar un sismo.

Posteriormente al sismo que comentamos después, que fue el del 2017... Pues si me toco, fue una experiencia muy fea. Sentí miedo y angustia, mas que nada porque yo me encontraba en el domicilio con mi familia, y en ese momento estábamos ocupados haciendo nuestras labores diarias... cuando sentimos el movimiento telúrico que se sintió muy feo, era un movimiento oscilatorio y salimos fuera de la casa. En ese momento no sabíamos si cuidarnos nosotros mismos, cuidar a la familia o que hacer, porque todas las

estructuras hacían mucho ruido, cosas se empezaban a caer y no sabíamos si nuestra propia casa nos iba aplastar con el movimiento. En ese momento si fue ansiedad, miedo y protección de la familia, afortunadamente... pues no nos sucedió un evento posterior a esto, pero pues si teníamos el miedo. Dormíamos con las luces prendidas, no podíamos descansar bien porque teníamos el miedo a las réplicas... Se sentía esa incertidumbre de que volviera a temblar y si iba a ser igual o si iba a ser peor. Si vimos varias noticias de replicas y eso pero... afortunadamente no se genero una segunda replica... y... al suceso comentado, pues si se supo de varios edificios caídos... de lo que fue y de lo que la mayoría de las personas saben, de en este caso de que apoyaron para buscar personas... en este caso, dentro de los edificios y hubo rescate a la población... entonces yo me imagino que entre esas experiencias, pues si sentimos como humanos o bueno, yo lo sentí, de apoyo por parte de la sociedad.

En este momento pues yo no fui una afectada grave en el sismo, pero me imagino en las sensaciones que debieron de haber presentado las otras personas... y pues yo cre- ponerse en las situaciones de las otras personas pues yo creo que fue una situación muy difícil y complicada, porque imagínate estar debajo de un edificio y esperar a alguien que te oiga, que te encuentre vivo... o por lo menos que te buscaran ni siendo tu familiar directo... yo creo que las personas que estaban debajo de algún escombros tenían ansiedad, miedo, angustia... miedo de no saber si van a sobrevivir a su rescate... eso te pone a pensar a ti como no afectado ¿no? Fuimos personas que estuvimos en el acontecimiento natural, pero no nos afecta de tal manera como a otras personas, entonces eso te da como parte reconfortante como persona... y afortunadamente pues estamos aquí.

Ahorita no hemos tenido otro sismo de magnitud parecida, el ultimo solo fue... pues fue muy breve, ahorita hemos tenido más sismos, pero debemos tener muy en cuenta que estamos en una zona sísmica, entonces, pues los temblores no son algo que se pueda predecir y siempre se va a estar con la incertidumbre y el miedo, de que en cualquier momento pueda temblar, ya que no tiene como un horario o una fecha donde nosotros estemos preparados para... para saber cuando va a temblar, entonces a mi si me causa angustia, me causa miedo, de hecho cuando se acercan estas fechas de septiembre yo me pongo mal, me da ansiedad, me dan temblores, esos días no quiero salir de mi casa, porque no sé si el día de mañana que llegue esa fecha, va a ser igual o no va a pasar nada. Eso es como algo que... que es una incertidumbre prácticamente, y no siento que sea la única

que sienta eso, yo creo que la mayoría de las personas tienen esa duda o duda de... de duda o de no saber expresar lo que van a llegar a sentir si volviera a temblar.

Eso a mi punto de vista, porque si nos ponemos a hablar de eso, también yo hablo por parte médica, porque soy médico. Entonces yo recibí muchos pacientes con crisis ansiosa, por lo mismo, entonces yo podría decir que las consultas después de un temblor, yo podría decir que la mayoría de la población, sufre angustia, temor y miedo, porque no saben como reaccionar a un evento de esta magnitud y tampoco que hacer en esos momentos. En ese momento que está pasando la situación, pues haz de cuenta que se nos borra la mente, entonces no sabemos como reaccionar. Finalmente no nos queda más que adaptarnos, porque esto es de adaptación y pues... controlar nuestras emociones y pues continuar con nuestra vida, no hay de otra... eso en cuanto mi experiencia personal.

-Silencio largo-

Ruth: ¿No sé cómo que otra cosa o que otra pregunta pudieras plantearme mejor?

-Silencio corto-

César: ¿Qué hizo usted para adaptarse o que estrategias está pensando para adaptarse a futuros eventos sísmicos?

Ruth: Pues como tal una estrategia no tengo, porque como te acababa de decir, nosotros no sabemos cuando va a volver a temblar, solo que lo que yo tengo como medidas preventivas, es tener mis documentos a la mano. De hecho tenemos una mochila en casa donde hay medicamentos, porque aquí en la familia hay un paciente que es hipertenso, entonces es una bolsa donde hay gasas, hay medicamentos, hay agua, alimento y los documentos importantes de la casa por si se llegara a necesitar ante otro evento sísmico de magnitud intensa y que desgraciadamente se llegara a perder... mi vivienda... entonces, pues prevención nada más eso, tener documentos y alimentos a la mano. También linternas, porque por lo regular cuando pasa esto nos quedamos sin corriente eléctrica, sin como comunicarnos, yo siempre he dicho... bueno, lo que hemos visto, en los sismos anteriores, es que las señales y todo pues se pierde, entonces no hay teléfonos, no hay luz, no hay nada, entonces como sugerencia y guardado en esa bolsita, tenemos un radio con pilas por cualquier cosa.

Entonces, así es mi manera para prepararme ante futuros eventos sísmicos, porque como te decía, no es algo que nosotros podamos pronosticar. No es como que digamos que de aquí al mes de noviembre va a temblar en tal día y va a ser de tanto, no lo podemos

anticipar, entonces como no sabemos cuando va a ser, pues no podemos estar preparados ante un evento de estos. Eso sí, en el ámbito personal, pues yo trabajo en mis emociones para reaccionar de una manera más eficiente a algún evento de estos y más que nada para estar preparados mentalmente, porque si nosotros caemos en pánico... miedo, nos ponemos angustiados, no hacemos caso a las indicaciones y eso, pues no van a salir las cosas bien, entonces hay que trabajar con un plan con la familia, plantear un lugar donde vamos a llegar, por cualquier cosa que llegue a pasar llegar al lugar que se acordó con la familia y conservar la calma.

-Silencio-

César: Gracias... ¿quisieran agregar algo más?

Isamar: Pero dentro de eso hay que ser muy conscientes también, yo creo, que a pesar de decir que no hay... tanta incertidumbre, que no podemos meditar, cuando van a pasar esos eventos, si podemos hacer otro tipo de cuestiones en función de la... de la adaptabilidad ¿no? En la cuestión de las experiencias que van a forjar esa parte en la que nos vamos a adaptar. A lo mejor no tanto al ser... vivir sin miedo por decir así de los temblores, pero por ejemplo, con base a mi experiencia, yo si puedo decir que yo no estaba tan... miedosa de los sismos, porque pues ya lo había visto como fue el del 85 y demás, pero nunca me había tocado un sismo con magnitud como el que fue el de 2017. Entonces como ya lo mencionaron, estábamos en la casa y mientras todos estaban en el entorno familiar, pues yo creo que uno no se siente alterado, pero de acuerdo a como tomen los demás ese evento, puede hacer que se desarrolle un estado de inestabilidad.

Como en mi caso, cuando se estaba presentando el sismo, yo estaba hablando por teléfono y entonces pues... no me dio tiempo, no escuche la alarma sísmica. Yo en el momento que estaba hablando por teléfono, me dice la persona con la que estoy hablando “esta temblando” y lo único que alcanzo a sentir, es el... vibrar del piso, y en eso momento le digo “sí, ya se” en ese momento cuelgo y me salgo ¿no? Entonces al momento que te sales, pues lo que esperas, es que no se sienta, y desde el momento que sales o escuchas la alarma sísmica, a menos a mí, me causa un grado de... ansiedad o desesperación, porque no sabes como va a venir y con todas las implicaciones que eso conlleva... En el grado de decir ¿Mi casa va a resistir ese proceso? ¿Si voy a tener casa después del sismo o no? Porque en ese sismo, del 2017, yo recuerdo muy bien que toda la familia salimos, tronaban muchísimo la casa y en ese tronar, veíamos como se salía mucho el agua de una pileta que tenemos... aparte de eso... una vez que termino el sismo, previamente de este

sismo del 19 de septiembre, ya había visto uno más que había sido el 7 de septiembre y como que ya desde ahí estábamos un poco organizados de que septiembre es el mes de los sismos y se estaba haciendo otra vez la predicción de que otra vez se iba a esperar un sismo de gran magnitud, porque, porque en el del 7, en la noche, 10 o 10:30pm, se fue la luz y casi siempre aquí, lo que nos pasa en Mixquic, es que cuando tiembla se va la luz y que cuando se va la luz, no tenemos ningún tipo de acceso a la comunicación. Entonces no sabemos nada de nuestros familiares y demás, y el silencio ensordecedor, de este día, del 19 de septiembre, nos permitió escuchar que había derrumbes cerca ¿no? Como había pasado en una pared cerca de la casa que fue una construcción de una hacienda vieja y... eh... y pues las campanadas de la iglesia ¿no? que fue... como que sacan de onda de que es lo que había pasado, si habíamos tenido repercusiones mayores.

Es importante recalcar que cuando las personas sufrimos un evento de esa magnitud, lo que menos pensamos, es lo que hay afuera, sino lo que hay adentro: como esta tu familia, como se siente y como quedo tu casa. Cuando nosotros regresamos a nuestra casa después del sismo... nos pudimos percatar... o hablamos incluso en la comida, porque íbamos a comer, que como era eso posible si el sismo fue a las 1pm y antes hubo a las 11 de la mañana un simulacro ¿no? Entonces como que no cuadraban las cosas, porque a muchos los dejo con una escena desencadenante... pues de miedo, de frustración, de no saber lo que paso porque... al ver en la televisión tantos casos de que sobrevivieron al sismo, pero a la hora de meterse... porque paso... no sé, a lo mejor una... se les ocurrió que a lo mejor algo se les había olvidado, a revisar bien sus casas y se metían a revisar la casa y... que sorpresa, las estructuras de las casas no estaban bien y se desplomaron ¿no? fue cuestión de segundos, de minutos, en los que se desploman los edificios y pues cuánta gente quedo ahí ¿no? adentro y que eran escenas grotescas que desde ahí ya te estaban dando miedo.

Una vez que nosotros accedimos a la casa, empezamos a revisar la infraestructura de esta y pudimos constatar que había muchas grietas nuevas, que antes no había y desde ahí te quedas pensando que tan factible va a ser que tu casa persista ante otro sismo. A nosotros en particular, una pared cerca del cuarto, de donde duerme uno de nuestros familiares, se partió, y no nos dimos cuenta hasta que fue el hecho ilógico, de que, si lo queremos ver así, teníamos ahí un mueble que no nos dejaba ver la pared... pero, parece burdo, pero nos dimos cuenta cuando se metió un ratón. Se mete el ratón y nos dimos cuenta de que había un hoyo... y ya fue que movimos el mueble y nos dimos cuenta de que estaba tronado... todo un... la parte de un castillo ¿no? entonces si te quedas pensando en el

tiempo, que tiene la casa de vida, y que cosas se le han hecho para estar tranquilo de que no se te vaya a caer tu casa.

Con eso, ya entraba el miedo de que no pudiera resistir otro temblor ¿no? Entonces lo que se hizo pues fue, obviamente, llamar al albañil o al que tuviera que venir. Incluso se les mando a hablar a los ingenieros, pero dada a la situación de que se cayeron muchísimos muchísimos edificios y había muchas casas... pues mal, que tenían problemas mayores, pues no se daba la prioridad o no se daba el abasto para poder ir a revisar una por una. Entonces, aparte de que veíamos eso de la pared, hemos de rescatar que también el piso de la planta baja se abrió y entonces el miedo era, de que entraran mas ratones o de que temblara más o se abriera totalmente la casa ¿no? Entonces lo que optamos fue traer al albañil para que empezara a hacer esa pared, empezara a ver que adaptaciones a lo mejor le podríamos hacer a la casa para que la sintiéramos... eh... en ese aspecto, la casa más segura y a pesar de que hubiera un temblor no decir “mi casa se va a caer”.

Aquí por lo particular lo que nos hemos dado cuenta, es que las personas mayores, debido a que ese grado de que antes no existía la alarma sísmica, todavía no se han acostumbrado y al menos, las personas mayores cuando la oyen, asocian que viene un temblor enorme. Hay otras personas, y esto puede ser una cuestión... empírica, si así lo queremos llamar, de acuerdo a los abuelos y cosas así, de que decían que cuando el cielo esta “aborregado” iba a temblar, y entonces, las personas de aquí, por lo regular, las personas se siguen rigiendo por eso. Entonces estas personas decían “en estos días, pero no sabemos cuándo, va a temblar, porque el cielo esta aborregado”. Cuando paso esto, y oyeron la alarma sísmica, había personas que no tenían daños en su casa, pero el simple hecho de haberla oído y luego de sentirlo, les provoco un paro cardíaco. Entonces, al menos aquí, si hubo varios... entierros, casi casi al siguiente día, de las personas que murieron de un paro cardíaco... por el miedo, la ansiedad.

Isamar: ¿Qué otra cosa pudiéramos decir? Bueno, que dado las experiencias de las personas, podemos tener la madurez, la factibilidad... para... a lo mejor afrontarlo, de una forma más tranquila y no tan estresadas o no tan ansiosas, pero que hay muchas condiciones, que no te van a preparar para nada mentalmente, sobre lo que te espera, sobre lo que viene... ¿Por qué? porque tu puedes sentirte lo más... tranquilo por decir algo... te sientes lo más tranquilo y lala, pero ya en el momento de la acción, puedes decir 100 mil cosas si tu quieres, de decir “no, vamos hacer esto y lala” pero en el evento en el que se esta llevando un evento de esa magnitud, ya no piensas. Por ejemplo, sino tienes cerca

los documentos, sino tienes cerca la bolsa de primeros auxilios y demás, pues ya te sales con lo que traes ¿no? a nosotros lo que nos pasó, es que salimos corriendo y nos llevamos lo que pudimos y demás. Incluso, a estas alturas sabemos que además de tener el radio o el celular, tenemos que llevar los manos libres porque sino no podemos oír el radio, entonces esas cosas se te van, porque pues no lo meditas.

Otra cosa importante que pudiéramos rescatar... es que pues... esa adaptación o esa adaptabilidad, como queremos llamarle, de acuerdo a lo que hemos vivido, pues si cuesta. De vivir, pues en apariencia tranquilo y sin miedo, de lo que esta pasando, de como vas a reaccionar, de como te sientes y demás... porque al menos a nosotros nos llevo a causar un grado de... de miedo, al grado de que todos dormimos en el mismo cuarto al grado de no querer separarnos, que poníamos ahí una ollita con agua o algo por si había replica y oyéramos y rápido nos pudiéramos salir. No dormimos para nada porque nos traumamos con los edificios que se cayeron, con la escuela esta que se cayó, la Rébsamen... y algo muy chistoso, nosotros no íbamos a estar en nuestra casa, la mayoría de nosotros íbamos a estar fuera y, paradójico, íbamos a ir a la UAM Xochimilco y notamos que muchas de las cosas que iban pasando... catastróficas en la ciudad, pues estaban de ese lado ¿no? en Coapa y todo eso, y ahora decimos que bueno que nos quedamos dormidas, mi hermana y yo, porque pues no fuimos a donde teníamos que ir, porque si no, el escenario hubiera sido otro ¿no?. Las condiciones a lo mejor, en lo que tratábamos de sobrellevar, era pues “vamos a tranquilizarnos” “ya no va a pasar esto, ya no va a pasar el otro” pero incluso ya, sin querer queriendo, asimilamos o tenemos muy... ah... impactado, muy tatuado, si queremos decirle así, que septiembre es el mes de los sismos. Incluso, con cada año, lo venimos diciendo “el 19 de septiembre no vamos a salir, no vaya a ser que tiemble” o “si es 19 de septiembre, pidan el día en el trabajo, pues no vamos a ir” porque ya tenemos ese miedo y pues sabemos que las condiciones no dan para tanto.

Yo soy una afectada en cuanto la función de mi trabajo, que, siendo docente, no puedo dar clases en mi plantel... porque el sismo daño totalmente el plantel en el que yo trabajo. Yo trabajo en educación media superior en un bachiller, y pues el colegio pues no, de plano no funciona para tener las clases ahí. Entonces damos clases en otro tipo de aulas, en aulas provisionales, pero siempre los alumnos están con el mismo miedo y nosotros también... que si llegáramos a regresar al plantel, que unos dicen que si y otros dicen que no, que no estaba bien. Estamos hablando de que los maestros dando clases, no podemos premeditar si va a temblar o no, y que en este caso, por ejemplo, en cuanto a las medidas

de protección de... protección civil, siempre se nos ha hecho saber que si nosotros nos encontramos en la parte alta de cualquier edificio, no bajamos, porque las escaleras es un punto riesgoso, para poder... por decirlo así, salvar a las demás vidas. Entonces estamos conscientes de que, si estamos arriba, nos tenemos que quedar arriba ¿no? y que nuestro deber es proteger a nuestros alumnos. Como de alguna forma, tu como docente, estas ya meditado de que, antes de ti, están tus alumnos ¿no? entonces hay que... vivimos con esa incertidumbre de los temblores en nuestro plantel.

En otra percepción, pues los mismos alumnos lo dicen “ya llego el mes de los bolillos” y hacen un montón de mofas y memes, y todo lo que se les ocurra sobre el mes, y una vez que pasa un incidente como el que acaba de pasar empiezan a decir “es que es septiembre” y empiezan los temblores, pues como que ahora todos ya estábamos temiendo que iba a pasar ¿no? y dada las condiciones que ahorita estamos, como es el COVID. No solo es preocuparte por tus cosas y lo que lleves, sino que si estas en otro lado, pues que lleves el cubrebocas para que no te enfermes de COVID, entonces ya son cosas que no podemos regular y por más que queremos, hemos preferido hacer esa adaptación, de tratar de llevar una vida tranquila, a pesar de que no sea tan tranquila como se cree ¿no?

César: Bueno, disculpe la interrupción, pero la entrevista esta a punto de concluir ¿quisieran agregar algo más?

Isamar: Pues, así como que agregar, pues podríamos decir que así como que... pues yo creo que a las personas, todas, desde su trinchera por decir algo, de su casa desde su forma de pensar, pueden ser... conscientes por decir así, de que tienen que adaptarse a vivir... con esa incertidumbre ¿no? de que cuando pueda pasar un sismo y como van a actuar... sin... como se dice así... sin... sin espantarse vamos, sino que sean conscientes de que esta simbolizando y que es lo que deben de hacer y sobrellevarlo de la mejor forma.

César: Bueno... les agradezco por estar en este espacio y compartirme su experiencia, les menciono que todo lo dicho acá es confidencial y solo será usado con fines académicos, una vez más, muchas gracias por su tiempo y seria todo.

Ambas: Gracias, ojalá te sirvan nuestras experiencias... hasta luego.

Entrevista 3 (Brandon)

César: Buenas noches, mi nombre es Jiménez Galván César Vicente ¿con quién tengo el gusto?

Entrevistado: Hola ¿Qué tal? Mi nombre es Brandon

César: Buenas noches una vez más. Soy estudiante de psicología de la UAM Xochimilco de 11vo trimestre.

El motivo de que nos veamos el día de hoy, es para que pueda realizarle la dinámica de la “entrevista abierta” la cual me será de gran utilidad para mi trabajo de investigación, el cual tiene como tema eje “la adaptación a los desastres naturales” específicamente concentrándonos en los terremotos del 19 de septiembre de 1985, 2017 y 2021 en la Ciudad de México.

Brandon: Sí

César: Bueno... le explico, lo que vamos a hacer es una entrevista abierta, la cual consistirá en un tema que pondré sobre la mesa... es una pregunta específica, no habrá otras preguntas formuladas y de acuerdo a esta pregunta, usted me contara su experiencia... ¿Alguna duda?

Brandon: No de momento.

César: Ok... bueno, antes de comenzar, le recuerdo que todo lo que usted me diga es confidencial y únicamente con fines académicos.

Brandon: Ok, me parece bien.

César: Bueno... Comencemos.

El tema eje es “La adaptación a los desastres naturales” específicamente a los terremotos del 19 de septiembre de 1985, 2017 y 2021, pero como a usted no le toco el del 85, la pregunta sería ¿Qué experiencias ha tenido respecto a los terremotos del 19 de septiembre de 2017 y 2021? Cuando quiera puede comenzar.

Brandon: Claro. Recuerdo que en el de 2017, era ya de noche y yo estaba en mi casa... faltaba muy poco para que fueran las 12 de la noche... Me estaba preparando para dormir... cené... me acosté... En mi casa no se escucha casi nada de la alerta, así que me agarro dentro de mi cuarto. Yo estaba acostado... entonces empiezo a sentir... que todo empieza a temblar... lo primero que hago es levantarme... y entrar en pánico... Sali a mi patio y no podía caminar, todo se movía y la luz se fue inmediatamente...

Se va la luz, no se ve nada... y pues uno sale como sea ¿no? es lo mas importante... recuerdo que la puerta de mi cuarto... de lo mismo que estaba temblando... se atoro, no se podía abrir y más entre en pánico... porque... estaba encerrado.

Después de un poco de forcejeo, pude salir... Recuerdo que estaban mis abuelitos afuera, yo vivo con mis abuelitos... nos abrazamos y vimos que todos estuviéramos bien... algo triste que a un vecino se le cayo una pared de su casa... gente gritando por todas partes... acompañe a mis abuelitos a ver a mis primos... íbamos con miedo... mucha gente alterada en la calle... tanto estrés y tantos pensamientos me pasaban por la cabeza...

Llegamos con la familia... y todos estaban bien, ya nos estábamos calmando... fue una noche pues muy fuerte... no pude dormir... es todo.

--Silencio largo--

Brandon: Creo que hubo en otro 19 de septiembre uno en la tarde... algo asi recuerdo...

César: Disculpe la interrupción, el primero que me menciono era el del 7 o 8 de septiembre de 2017, ese fue en la noche, y el del 19 de septiembre fue en la tarde... Disculpe una vez más la interrupción, pero le quería ayudar con las fechas, para que no se confundiera tanto.

Brandon: Ah ok, sí, gracias.

--Silencio corto--

Brandon: Bueno... en el de la tarde... me agarro bañándome... me estaba preparando para ir a trabajar... ah no, creo que me agarro igual durmiendo... eran como las 12 de la tarde... estaba despertando para irme a bañar... igual como el primero... todo se movía... me asuste y salí rápido al patio... vi a mis abuelos y todos estábamos bien... yo trabajo en una farmacia enfrente de mi casa, y fui a la farmacia y había muchos medicamentos tirados... cajas tiradas... mis compañeros de turno con miedo y ansiedad... entonces vi a uno de mis compañeros y le dije "si quieres vete a ver a tu familia y regresas en 1 hora, yo ya vi a la mía" y me dijo que si y se fue.

Esa vez nos ordenaron que cerráramos la farmacia temprano... la cerré y fui a ver a un amigo... recuerdo que llegue y estaba asustado él y su familia... le ayude a tapar unas grietas de su casa, bueno del suelo, con algo de cemento... estuvimos platicando un rato para que se calmara y bueno, yo también... después fuimos a ver a otro amigo y seguimos platicando... uno de ellos le hablo a su novia o no se bien que era de él, pero el chiste es

que ella vivía en el centro y pues ya, al final estaba bien y mi amigo se calmó... Eso es todo lo que recuerdo de ese día del terremoto...

--Silencio Largo—

Brandon: Creo que hubo otro de apenas, en la noche o algo así medio recuerdo.

César: Disculpe una vez más que lo interrumpa, pero como veo que le están costando un poco las fechas, el más reciente fue igual un 19 de septiembre de 2021, en la noche. Espero que se acuerde con eso, me disculpo una vez más, puede continuar cuando usted guste.

Brandon: Ah ¿sí? Bueno, entonces en este último, que como tú me dices fue en la noche, recuerdo que estaba en mi cuarto, y me di cuenta porque una pesa que tengo se empezó a mover para enfrente... pensé que me estaba sugestionando, porque en mi casa se sienten cuando pasan los carros o vehículos muy pesados... entonces me espere un poco a ver si no solo era mi sugestión y pues vi que no y Sali rápido a mi patio... gente gritando... algunas casas se cayeron... o eso creo... estuvo muy feo... no había señal o forma de contactar a mi familia y amigos... lo que si recuerdo es que una casa por la plaza quedo muy dañada y la tuvieron que tirar... y creo ya es todo.

--Silencio Largo—

César: Bueno... la entrevista está por terminar ¿quisiera agregar algo más?

Brandon: No, de momento no.

César: Bueno... con todo esto que usted me conto ¿Considera que esta adaptado para un futuro evento sísmico?

Brandon: Si y no, porque creo que, aunque mantenga la calma ahorita que estoy en mi casa, no seria lo mismo si estuviera en un edificio en el centro. Me daría mucho miedo estar en el centro y no creo que me sienta a como cuando estoy en mi casa, aunque cumpliera las medidas al pie de la letra, no me sentiría tranquilo. Quizá en mi casa si pero en el centro no, asi que diría que 50 y 50 y dependiendo el lugar en el que este.

--Silencio corto—

Brandon: Incluso ahora me considero una persona aburrida, que no tiene mucho que decir, pero a veces incluso todavía tengo secuelas del terremoto. Tengo miedo, me da ansiedad, no puedo dormir por miedo a que pueda temblar, hasta con el ruido del repartidor del

agua en la mañana me espanto, a veces... a veces he intentado ir a un especialista, pero no me termino animando... y pues sería todo.

-Silencio incomodo-

César: Le agradezco su tiempo, la entrevista a finalizado. Le agradezco una vez más, cuídese y que tenga una buena noche... a perdón, le recuerdo una vez más que todo lo que me conto es confidencial y con fines únicamente educativos, ahora sí, muchas gracias por su tiempo.

Brandon: Si, de nada...

Entrevista 4 (Raúl)

César: Buenas tardes mi nombre es Jiménez Galván César Vicente, soy estudiante de la carrera de Psicología de la UAM Xochimilco y el motivo por el que lo cite el día de hoy, es para la dinámica de la entrevista abierta, la cual consiste en una pregunta que le voy a hacer sobre un tema específico. Esta no incluye más preguntas, su dialogo es la respuesta.

Antes que nada ¿Con quién tengo el gusto?

Entrevistado: Bueno, mi nombre es Raúl Rodríguez, te agradezco mucho la entrevista que me vas a hacer, estaré dispuesto a colaborar contigo en todo lo que se pueda, porque yo creo que los estudiantes necesitan saber la situación que se vive en esos momentos.

Este es mi punto de vista, en ese tiempo muchos de ustedes todavía no nacían y siento que es importante que se conozca esta experiencia. Te agradezco mucho esta entrevista que me haces.

César: Ok, muchas gracias. El tema que vamos a tratar, como ya le había mencionado, es “los terremotos de 19 de septiembre de 1985 y del 2017” y la pregunta que vamos a trabajar va a ser ¿Cuáles fueron sus experiencias en los terremotos antes mencionados?

Raúl: Bueno, voy a contestar más precisamente la del sismo de 1985, que fue el 19 de septiembre, siendo aproximadamente pues yo creo... que era pasaditas de las 7:00 am. Ese día me encontraba con mis hijos en mi domicilio... calle José María Correa número 6 interior, Vista Alegre. Está muy cercana a la estación Chabacano.

Entonces yo me preparaba con mis hijos para llevarlos a la escuela, eran 2 hijas, las iba a llevar a la primaria, ellas tendrían 8 años. Estábamos alistándonos también yo y mi esposa para irnos a trabajar, ella trabajaba también, y yo pasaba y dejaba a mis hijos y me iba al trabajo. Ellos asistían a una escuela que estaba a un lado de la estación del metro Balderas. Su servidor trabajaba en unas oficinas que estaban ahí igual por Balderas.

Entonces pues ya casi estábamos listos para salir, cuando empezó a sentirse el temblor de menos a más, y lo que hicimos, o lo que hice yo, con mis hijas y mi esposa, fue tomarnos de las manos y abrazarnos. Nos colocamos debajo del marco de una puerta, puesto que se dice, o se ha comentado, que es una de las partes más seguras en caso de un sismo.

Entonces... este... pues sí, si pego bastante fuerte. No sabíamos las dimensiones que se habían alcanzado, en esos momentos.

Entonces... Pues nosotros salimos, ya que pensamos que no había sido la gran cosa... Este... Nos dirigíamos yo y mi esposa a nuestro trabajo junto a las niñas, pero cuando llegamos a la estación del metro, estaba cerrada y mucha gente estaba corriendo.

Todavía en aquellos ayeres, no existían los celulares como ahora, la tecnología apenas estaba avanzando. Entonces... este... Pues toda la gente buscaba un teléfono público para poder comunicarse con sus familiares, con sus conocidos o con sus amigos o con quien fuera para ir pidiéndoles auxilio, porque estaban incomunicados, porque habían sufrido de crisis por diferentes motivos.

Entonces... este... un poquito antes de salir de la casa... pues como era un edificio de 6 departamentos... Una de las vecinas estaba dedicándose a la labor de hogareña, de lavar la ropa, estaba utilizando la azotea también, para... este... tender, y este... Pues esta persona gritaba “se está cayendo el edificio, se está cayendo el edificio” ella miraba al edificio que acababan de construir. Era un edificio que se estaba derrumbando, estaba cayendo sobre sí mismo, pero afortunadamente no tenía gente todavía, no habían llegado de sus trabajos. Entonces los vecinos pensaron que era el nuestro y salieron a prisa, salieron muy rápido, pues se imaginaron que era el nuestro, pero afortunadamente no fue así.

Entonces regresando a cuando estaba con mi esposa y mis hijas en el metro, pues nos tuvimos que regresar y también tratar de buscar un teléfono público para contactar a nuestros familiares y demás.

Todo lo que había pasado era algo sorprendente e inusual, porque nosotros nunca habíamos vivido un sismo de tal magnitud, tan fuerte... Puesto que en esos tiempos, las construcciones en aquellos ayeres, no usaban una buena estructuración, entonces difícilmente aguantarían esas sacudidas.

Entonces regresamos a casa y dejé a mis hijas... las encargue con una vecina para que estuvieran pendientes de ellas y salí a buscar a unos familiares... este... A su abuelita de estas niñas, que vivía cerca de la estación del metro Pino Suárez, ahí junto al hospital... Junto a un hospital que está ahí, no me acuerdo exactamente cómo se llama el hospital, pero también sé derrumbo. También de ese hospital sacaron a bebés que acababan de nacer, se rescataron algunos, pero la mayoría murieron, al igual que muchas-muchos adultos. Entonces... Esto lo supe hasta que llegue a buscar a la abuelita de estas niñas, y me dirigí por una calle paralela que va a calzada de Tlalpan, por ahí en la estación... no

recuerdo bien, pero todo estaba detenido, no había vehículos, y la mayoría de la gente quería trasladarse a sus trabajos abordando cualquier tipo de vehículo que les ayudaría, que les diera un aventón. Todos buscaron una forma de llegar a sus trabajos porque tampoco sabían la magnitud de todo lo que había ocasionado el sismo, principalmente en el centro de la ciudad.

Entonces... pues lo que hice, fue yo irme caminando a prisa para tratar de localizar a la señora, para ver cómo se encontraba, entonces me fui por una calle paralela... Y por ahí cerca hay unidades habitacionales, hay una escuela de Politécnico... No recuerdo cómo se llama, pero frente a esa escuela, la unidad habitacional que estaba por ahí, estaba destruida en su totalidad.

Fue una cosa increíble, ya que hubo muchas personas que murieron ahí aplastadas... Se veían muchas extremidades inferiores y superiores de la gente que había quedado aplastada, gente que... pues salió con las prendas de vestir que tenía, muchos se estaban bañando... eh... muy desagradable... mucho... muy desagradables... lo empecé a asemejar... esta situación, era como haber sido atacados con una bomba en una guerra... algo así... porque se veía todo completamente destruido. Sin embargo, yo tenía que localizar a esta persona, y pues llegué hasta donde tenía yo que ir a buscarla, en su domicilio y no la encontré. No podía forzar la puerta, ya que en caso de que no la pudiera cerrar, alguien podía entrar y sustraer cosas de valor del domicilio, pero para mi suerte había uno de los vecinos y se prestó a ayudarme.

Cuando ya iba de regreso, en el trayecto vi muchas cosas, vuelvo a repetir que la magnitud del sismo no se sabía, no había medios de comunicación, no había nada, estábamos sentados esperando a que nuestros demás familiares se encontraran bien. Ellos no sabían de nosotros y nosotros de ellos tampoco.

Entonces tratamos de buscar medios de comunicación, hasta que me comuniqué con mi familia, lo cual fue muy agradable para mi el escucharlos y el saber que estaban bien y ellos también se calmaron al saber que nosotros estábamos bien.

Ya conforme fueron transcurriendo las horas, empezaron a aparecer los medios de comunicación como la televisión y el radio... El radio fue principalmente el medio por el que todos nos enteramos la situación en la Ciudad de México, que se habían derrumbado muchos edificios antiguos y algunos hoteles, como el famoso "Hotel Regis".

Todo estaba derrumbado... muchas ambulancias... Lo que sí es de admirarle a la población... pues... que gracias a ellos... a su organización improvisada... se pudieron rescatar a muchas personas. Ellos fueron los que prestaron meramente auxilio... a todos los habitantes... que en esos momentos estaban sufriendo pérdidas de todo tipo, como materiales y humanas... de todo tipo... ayudaron tanto en esos momentos... porque sin ellos, ni el Gobierno pudo haber hecho gran cosa... toda la ciudad... este... absolutamente devastada... a la gente no le importa nada lo material... sino rescatar a la mayoría de la gente que lo necesitara... animales... mascotas... de algunas gentes rescataron documentación, pero principalmente... la vida... la vida de aquellos que todavía pudieron salvar, puesto que mucha gente estaba en crisis.

Hasta mucho después, o días después, supimos que la Cruz Roja ya estaba también en proceso, presentando auxilio a todas esas personas. Ya después con la maquinaria pesada y demás, se pudieron también rescatar a muchos bebés que estaban ahí en el hospital... no me acuerdo cómo se llama... el que estaba ahí por el metro Pino Suarez... fue muy conmovedor.

Desafortunadamente por esta situación en la Ciudad de México, nunca sabremos cuántas personas murieron ahí en el sismo y pues ni modo... cuantas personas pasaron esa situación muy desagradable... desagradables para la gente, que, con todo el respeto, que logró sobrevivir a todo... no sé si se recuperase después de algún tiempo... ya que todo quedo grabado ahí... para la historia.

Mi hijo es de... uno de mis hijos es de ese año, 1985... el sismo fue en septiembre y él es de diciembre. Él estaba todavía en el vientre de su mamá, y pues con todo esto del sismo, pudo haber provocado muchas cosas o alguna complicación en su nacimiento.

A raíz de todo eso, fue como se adquirieron nuevos materiales de construcción por parte del Gobierno, después de ver la magnitud, al saber todas esas situaciones que dejo el sismo. Fue cuando se empezó a demoler este... pues parte de lo que fueron unas bonitas construcciones, y empezaron a hacer unidades habitacionales para todas aquellas personas que también habían sufrido la destrucción de sus hogares, para que regresaran a tener un hogar... y este... pues todo eso, pues ahí quedó. Esperemos que nunca más pasemos por estas situaciones desagradables, que nos han llevado desagradables recuerdos por algún tiempo.

Sin embargo, si algo hay que recordar, es que mucha gente ayudo, sin importarles... sin importarles tener sus manos destruidas... por estar rascando para poder encontrar a alguien... mi admiración de mi parte... esperemos que nunca se vuelva a repetir y que... otra cosa... Ahora podemos decir que afortunadamente, las autoridades han tomado otras medidas en lo que se refiere a las leyes de construcción, ahora son más estrictas en lo que se refiere a edificios o casas de diferentes tamaños, niveles, pisos... este... que tengan mucho mayor material, que puedan resistir sismos de “x” magnitudes... para que no nos vuelva a ocurrir lo mismo.

También hay que agradecerles a las autoridades y a las constructoras, que se lleve a cabo una vigilancia en la construcción de los pisos por niveles... que en realidad cumplan los requisitos, porque eso evitaría que tuvieran muchas víctimas en caso de un sismo, un sismo de gran magnitud... eso evitaría gente fallecida... niños... jóvenes... bueno, la de gente de diferentes edades, pues no sufrirían lo mismo que sufrimos en aquellos ayeres, y que haya mayor seguridad, sobre todo para estos desagradable sismos, porque la ciencia, por muy avanzada... nunca podrá determinar cuándo va a haber un sismo.

Se podrá avisar con algunos segundos de anticipación, con la tecnología que ahora tenemos, ya que los sismos que se han estado presentando aquí en la ciudad, ahora hemos tenido las alarmas... las sirenas... creo que tenemos 5 segundos o más segundos... tenemos tiempo de evacuar, en lo que tarda la onda de donde haya sido el sismo, de llegar aquí a la Ciudad de México. Entonces todo eso nos da tiempo para ponernos en lugares de resguardo, donde ahora también Protección Civil ha implementado programas, precisamente para esto de los sismos, donde la gente pueda estar pues casi segura, todo esto a raíz de este sismo.

Se han hecho simulacros cada año para conmemorar, pues... a las personas que fallecieron desafortunada en esa fecha... 19/09/1985... y sino recuerdo mal, creo que hay una plaza... donde se conmemora a las personas que fallecieron... allá en el centro.

Como le comento, Protección Civil está más al pendiente, ya tenemos las sirenas que suenan y nos permiten salir, para podernos resguardar, y en los edificios altos y escuelas, se han construido también salidas emergencia, por medio de escaleras, que las escaleras pues prácticamente son metálicas.

También hay que seguir protocolos para salir con mayor seguridad... no tenemos que correr, sino tenemos que organizarnos. Las escuelas también han empleado los protocolos

de protección civil, así como programas para resguardarnos en casos de sismos... este... como prácticas de simulacros... los simulacros a nivel nacional, que se llevan a cabo por lo general en este mismo día, 19 de septiembre. Se llevan a cabo los simulacros, donde se llevan a cabo los protocolos, para ver si se lleva a cabo el simulacro en el tiempo posible... sin correr... para poder estar a salvo y evitar accidentes.

Recuerdo que también en el 85... por la altura de Tlalpan, por Pino Suarez... no es cierto... pues por Tlalpan... Había fabricas donde se maquileaba la ropa y pues había señoras... jovencitas... muchas que al ver la magnitud del sismo, muchas pensaron que era el fin del mundo... y muchas de estas famosas costureras mejor se aventaron al vacío... en esta famosa esquina, avenida de Tlalpan, ya que muchas preferían morir que quedar aplastadas, porque no las iban a reconocer sus familiares. Por eso digo que nunca tendremos una cifra real de la gente que falleció, porque fue mucha la gente que sufrió de infartos... la gente... compañeros de trabajo que estuvieron ahí... porque pues, siempre se necesita la presencia... qué puedo decir, no sé... cuánto tiempo... las anécdotas desagradables de otras gentes que lo sufrieron... que se han hecho películas, se han hecho, lo que sea, pero nunca... nunca, nunca podrá ser igualada esa situación muy desagradable... para mucha gente que perdió a su familia... para mucha gente...

--El entrevistado se perdió un poco en sus pensamientos--

César: Disculpe la interrupción, la entrevista ya está casi por terminar... y, de acuerdo a todo lo que usted me ha contado... ¿Usted se considera una persona adaptada para afrontar posibles futuros terremotos?

Raúl: Pues yo considero que sí, porque todos tenemos que adaptarnos a nuestros miedos, no obstante, aun con las implementaciones que han hecho los de Protección Civil, uno tiene que resguardarse y no tener miedo de las sirenas, ya que a mucha gente le da miedo el sonido de las sirenas. Al menos su servidor se ha podido controlar, lo he podido superar, porque algunas otras personas que he visto, cuando se llega al simulacro, hay muchas personas que se ponen nerviosas y no se pueden controlar, aunque sea un simulacro.

Yo procure siempre que estaba con mi familia, proteger a mi familia y darles la tranquilidad de que no pasa nada, de que esto va a pasar muy rápido y que no se preocupen, estamos aquí y no pasa nada. Algunas personas creen que salir al patio o a la calle es buena idea, sin embargo, yo digo que no, porque desafortunadamente, puede caernos o puede desprenderse un cable de luz, y puede que tenga una energía... un alto

voltaje, que puede dañar a las personas... y no sabemos si por ahí pueda caerse alguna barda o algo que pueda dañarles. Entonces pues... yo considero que lo mejor es estar dentro de la casa, de tratar de darle tranquilidad a los familiares y si se puede, a los vecinos... dependiendo del lugar donde estemos, pues podemos estar dando tranquilidad a los de nuestro entorno.

Nos han dicho en muchas ocasiones que hay que tener una maleta o una mochila llena de los artículos más valiosos, como pueden ser nuestros documentos... todo lo que consideremos más valioso... hay que tomarlo y salir de la casa, si es que estamos en la casa. Si estamos en la oficina igual, tomar lo más valioso. En este caso, lo primero que debemos llevar es el teléfono celular, para poder comunicarnos con algunos de nuestros familiares... que nos informen si están bien y viceversa.

Todas esas situaciones hay que saberlas... este... controlar, porque si no lo único que vamos a hacer, es que vamos a contagiar a los demás con nuestro miedo. Una de estas situaciones puede acarrearlos y llevarnos un mal disgusto, por eso debemos contagiar el “no pasa nada, no nos va a pasar nada” no hay que preocuparnos por lo material, porque lo material se puede reponer y la vida de un ser humano jamás... jamás... se podrá reponer y, a todo esto, si alguien necesita una consulta, por el temor que le tiene ya a los sismos, es muy recomendable que acuda con un médico para ver que se puede hacer.

César: Agradezco mucho la información que usted me ha brindado y, le recuerdo, que todo lo que usted me contó es confidencial y únicamente será usado con fines académicos para mi trabajo universitario... y pues eso sería todo, con esto podemos dar por concluida la entrevista.

Raúl: Una vez más le agradezco... pues de mi parte se lo agradezco mucho porque... pues yo creo que usted tiene menor edad y que cuando ocurrió ese sismo del 85... y pues es grato, me fue muy grato poder contarle a alguien... lo que... lo que su servidor vivió... pero a la vez también... es muy doloroso... por todo aquello que vi... y gracias... que no perdí un familiar... pero si es muy doloroso... recordar la forma en que murió la gente... mi admiración a todas aquellas personas que tratan de ayudar a un ser humano... a rescatarlo... a regresarlo a la vida... como a los bebés que nacieron en diferentes hospitales, en aquellos que colapsaron... ellos ahora tendrán sus 35... 36 años... los que salieron vivos... les dieron un nombre especial... aquellos que ya son jóvenes o adultos... muchas gracias joven... por escuchar mis incidencias en ese sismo... lo material se puede reponer... pero la vida nunca... gracias.

Entrevista 5 (Juan)

César: Buenas noches, mi nombre es Jiménez Galván César Vicente, soy estudiante de psicología de la UAM Xochimilco de 11vo trimestre ¿Con quién tengo el gusto?

Entrevistado: Buenas noches, con Juan Francisco.

César: Buenas noches joven Juan. El motivo de la cita del día de hoy, es para la realización del instrumento conocido como “entrevista abierta” la cual consiste en realizarle una sola pregunta sobre un tema específico, no habrá más preguntas formuladas y, de acuerdo a esta pregunta, usted me contará su experiencia. Su experiencia me será de gran utilidad para mi trabajo de investigación, todo lo que usted me diga es confidencial y únicamente para fines educativos de mi trabajo de investigación ¿Tiene alguna duda?

Juan: No, por el momento no.

César: Bueno... el tema eje es “la adaptación a los desastres naturales” específicamente vamos a concentrarnos en los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México, si quiere también puede agregar el reciente del 2021. Con todo a lo anterior ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Cuando usted guste puede comenzar.

Juan: Bueno... pues como puedes ver no me toco el del 85, a mí me toco el del 2017... así que te voy a hablar del de 2017.

--Silencio Corto--

Juan: Pues esa vez recuerdo que acababa de salir del trabajo... andaba por ahí por Tláhuac... ahí esperando el micro para venirme a mi casa... entonces sentí que todo se empezó a mover y me quede de “ay güey” y me quede parado junto a un árbol

Recuerdo que varias personas se pusieron a rezar... también algunas se arrodillaron y empezaron a rezar y pues si me quede así todo de “pos ta cabron” pero mantuve la calma en todo momento... hasta que se acabo y pues ya agarré la micro y llegue a mi casa.

--Silencio Corto--

Juan: Pues ya llegando a mi casa me puse hablar con mi papá y me dijo que también lo agarro cuando se venía para la casa, que estuvo fuerte y yo le pregunté que si más fuerte que el del 85 y me dijo que no, que ese estaba más fuerte... y pues ya me subí a mi cuarto.

Mas al rato llego una de mis hermanas de su trabajo y me hablo para comer... y pues ya mientras comíamos le pregunte y me dijo que se espantó mucho y que si lloro porque

estaba preocupada por sus hijos que estaban en la escuela, pero que ya vio que no les paso nada y se calmó... y pues así también mucha gente que conozco me conto sobre ese día.

--Silencio corto--

Juan: ¿Las experiencias de otras personas también las puedo contar?

César: Si usted cree que esas experiencias le influyeron en algo, como su forma de pensar, de ver algunas cosas... pues sí, adelante, puede contarlas.

Juan: Bueno... Pues sí, por ejemplo, un conocido del trabajo, al día siguiente me conto que él tenía un primo que estaba tendiendo su ropa en el segundo piso, y que con el temblor se cayó de donde estaba y pues murió...

--Silencio corto--

Juan: También tengo un amigo que ese día se puso mal... él y su familia... y estuve un rato con él para que se calmara... ya sabes... ahí un rato platicando y con una chela para que se relajara el güey... mmm... no sé qué más decir.

--Silencio largo--

Juan: Pues creo que también el gobierno debería de cambiar los protocolos a la hora de actuar ante un sismo... porque ese día si me di cuenta que el tráfico se hizo muy intenso y que los mismos conductores no sabían que hacer... eso obstruye el paso para los servicios de ambulancias... en especial para la gente que como te estaba diciendo, se puso mal y a rezar, que tal si en una de esas se infartaban o se convulsionaban... no hubieran podido llegar a tiempo al hospital.

Lo mismo creo que se le podría aplicar a la gente, que igual no tenían la atención medica necesaria para sus crisis, porque eso si me acuerdo, que mucha gente estaba en crisis y pues se armaba la bolita de gente y también eso ayudaba a obstruir el paso.

--Silencio corto--

Juan: También recuerdo que mis sobrinos quedaron traumatados con la alerta sísmica... no la pueden ni escuchar ni en broma en su celular porque les mete mucho miedo... ya se les quedo... incluso una vez que me los encargaron la puse enfrente de ellos y se pusieron a llorar... quizá el gobierno podría plantearse en cambiar el tono de la alarma... porque en lugar de hacer sentir tranquila a la gente creo que la hace sentir más insegura... aunque también le pasa un poco a mi hermana.

--Silencio Largo—

Juan: No sé si lo que te he dicho hasta el momento responde tu pregunta... o no sé si tengas otra duda.

César: Pues con todo esto que me menciona ¿Usted no tuvo miedo en el terremoto?

Juan: Pues como te había comentado, estaba tranquilo... simplemente seguí el protocolo de mantener la calma... y como estaba en una parada de micros, pues no sentí que corriera el riesgo... si me hubiera agarrado en mi casa, creo que igual me hubiera mantenido calmado, porque al menos en mi caso sé que está bien hecha en cuanto a infraestructura y materiales... así que tampoco me hubiera dado miedo si hubiera sido en mi casa.

--Silencio Corto—

Juan: Otra cosa que me acabo de acordar, es que al día siguiente del sismo nos mandaron a mí y a mis compañeros de cuadrilla a recoger escombros en algunos lugares que se derrumbaron... yo trabajo en la delegación en parques y jardines... y pues luego nuestras actividades son de limpieza y eso... aunque esta vez fue de recoger escombros... fueron muy contados los casos... pero en algunos si nos tocó ayudar a gente que estaba bajo los escombros... muy pesados esos días la verdad.

Mmm... pues como te digo, creo que se deben de regular mejor las construcciones de casas para evitar que cosas como algunos derrumbes pasen... así habría menos gente afectada o menos fallecidos... o muchas cosas malas igual y se podrían evitar... no se...

--Silencio Largo—

Juan: ¿Puedo hablar del terremoto del año pasado verdad?

César: Sí claro, adelante.

Juan: Bueno... pues en el del año pasado recuerdo que fue en la noche... como eso de las 9 o 10... igual un 19 de septiembre... estaba acá con un amigo en mi cuarto jugando videojuegos y echándonos unas chelas... y llego mi papá medio alterado y nos dijo que nos bajáramos rápido, que estaba temblando... y pues ni nos dimos cuenta... no porque estuviéramos ya medio mal por las cervezas... sino porque de plano ni lo sentimos... y pues ya bajamos y mi hermana estaba con mis sobrinos llorando... pensaban que otra vez iba a ser algo feo como el del 2017... yo pues como te dije, me mantuve calmado porque no paso por fortuna a mayores... mi amigo si se fue rápido a ver a su familia, igual porque ya era noche.

--Silencio Corto--

Juan: Algo que si recuerdo, es que después mi papá me conto que se había terminado de dañar una casa de allá por la iglesia... y pues la tuvieron que tirar completamente... nomas está ahí el terreno sin nada, ya no construyeron... se parece un poco a una casa que esta por la mía, que sufrió daños en el sismo del 2017 y creo que la gente de ahí la metió al programa ese que lanzaron para gente que sufrió grandes daños en sus casas para que el gobierno les tirara paro para reconstruirla... y pues ahí anda... a medias... no se si tuvieron un problema o algo pero no esta terminada... aunque igual creo que medio les vale a la gente... Aquí por la fuente hay una casa que se dañó gravemente por el terremoto, el gobierno les ayudo a construir de 0 y en lugar de vivir... la gente que vivía ahí, la rento para un puesto de quesadillas ... no sé.

--Silencio Corto--

César: La entrevista casi está por terminar... ¿Quisiera agregar algo más?

Juan: Por el momento no.

César: Bueno... con todo esto que usted me ha mencionado... ¿Usted cree que está adaptado para afrontar futuros eventos sísmicos?

Juan: Pues yo diría que 50 y 50... Porque realmente uno nunca sabe cuando va a temblar y esas cosas... te podría decir que sí cuando estoy en mi casa o quizá en la calle, porque como te mencione, no me he asustado con ninguno de los sismos que se han presentado, me mantengo calmado y me espero a que pasen como si nada.

Pero también no creo que pueda ser capaz de estar calmado si estuviera en algún lugar de allá por el centro... en especial en un edificio, ahí si se debe de sentir más cabron y no sabría decirte si estaría de igual manera a como estoy en mi casa... por eso no sabría si estoy adaptado o no, así que dejémoslo en 50 y 50, un sí y no. Pero pues ojalá no me toque estar en una situación así, porque la neta no me gustaría averiguarlo... así estoy bien por ahora... eso es lo que puedo decirle.

César: Bueno, con esto concluimos la entrevista, le agradezco que compartiera sus experiencias conmigo. Una vez más, le recuerdo que todo lo que me conto es confidencial y únicamente para fines del presente trabajo de investigación, que tenga buena noche y gracias por su tiempo.

Juan: Igualmente.

Entrevista 6 (Dolores)

César: Buenas tardes, mi nombre es Jiménez Galván César Vicente, soy estudiante de psicología de la UAM Xochimilco y actualmente curso el 11vo trimestre ¿Con quién tengo el gusto?

Entrevistado: Buenas tardes joven, con Dolores Jiménez.

César: Buenas tardes, espero que este teniendo un buen día. Antes que nada, le agradezco que me pueda atender el día de hoy para la realización del instrumento de la “entrevista abierta” la cual consiste en realizarle una sola pregunta sobre un tema específico, no le hare más preguntas para avanzar la entrevista, su dialogo es lo que permitirá responder la pregunta, le comunico que todo lo que usted me diga es confidencial y únicamente para fines educativos para el presente trabajo de investigación ¿Tiene alguna duda?

Dolores: No.

César: Ok... el tema es “la adaptación a los desastres naturales” específicamente tomaremos en cuenta los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México, si quiere también puede agregar el reciente del 2021. La pregunta eje es ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Puede comenzar cuando guste.

Dolores: Bueno... creo que te hablare primero sobre el del 85.

Recuerdo que en esos tiempos yo tenía 14 años... eran como eso de las 7 am, estaba despierta porque mi mamá nos daba de desayunar temprano a mí y a mis hermanos, yo soy la más chica entre 5 hermanos. Entonces... estábamos desayunando y entonces empezamos a sentir como todo se movía y las paredes crujían así fuerte fuerte fuerte... y mi madre, uno de mis sobrinos y yo nos dirigimos al patio y esperamos a que se pasara el sismo... fue algo horrible... todo se movía, las campanas de la iglesia se tocaban todas... mi madre rezaba para el temblor se pasara mas rápido... yo estaba muy nerviosa abrazando a mi sobrino para que no se asustara más...

Entonces recuerdo que se paso el sismo y mi mamá me dijo “Rápido Lolita, vete a ver a Rosalinda, ve a ver si esta bien y que no se haya puesto más mala” Rosalinda era una de mis hermanas que andaba enferma y pues nos preocupo que con el sismo se haya puesto más mala, ya que sufría del corazón.

Entonces fui corriendo, pero sentía que todo se movía horrible, aunque el sismo ya había pasado, pero ahí me encontré a mi sobrina Rosita y me dijo “que tienes carnala, te ves toda pálida” y le dije que iba a ver a mi hermana Rosalinda y pues ya me acompaño por si me ponía mala en el camino... gracias a dios llegue y mi hermana estaba bien... con el susto pero andaba bien...

Ya me quedé ahí un rato y me dieron de desayunar otra vez un atolito con un tamalito para que se me pasara el susto... ya después me fui para mi casa otra vez y pues ya le dije a mi mamá que todo estaba bien, que ya estaba bien... mi mamá me dijo que ella ya sentía que iba a temblar, porque al menos acá en el pueblo se dice que cuando el cielo esta “aborregado” es porque en días próximos va a temblar y pues días antes estuvo aborregado.

Revisamos el cuarto donde dormíamos y nos dimos cuenta que había sufrido daños... ya tenia cuarteaduras... mi mamá y yo sacamos las cosas del cuarto... de a poco en poco, ya que le íbamos a decir a mi hermana Eva, que ya nos fuéramos a ocupar la casa que ella estaba construyendo ahí mismo... esa casa no sufrió daños, estaba buena... la construyeron en el 80, pero nomas le faltaba su techito... pero para mientras mi madre estaba pensando en usar laminas provisionalmente.

Ese día ya ni fui a la escuela... iba en la secundaria en el turno vespertino... igual no abrieron ese día... estoy segura que nadie hubiera llevado a sus hijos... ya que estuvo muy feo...

Ya después en la tarde llego mi hermano Noé de trabajar... primero mi madre le dio de comer y ya él nos contó que igual allá en el campo se sintió horrible... que se veía como el suelo subía y bajaba muy rápido y era muy difícil estar de pie... y también nos dijo que los animales estaban muy nerviosos desde antes que temblara... no se si has oído que dicen que los animalitos saben cuándo va a pasar algo malo y antes de que pase se ponen locos.

Un poco más tarde llego mi otro hermano... Israel... igual con hambre y muy exaltado... que porque estaba muy feo allá en la ciudad... el trabajaba en el transporte público... y ya nos contó que había muchos muertos y que la ciudad estaba destruida... que parecía de película, que era algo muy horrible...

Ya para la noche seguíamos sin luz y todavía nerviosos por miedo a que volviera a pasar otro temblor... al día siguiente hubo replica recuerdo... mi madre rápido nos llevó al patio a ponernos seguros... fue horrible... muy feo lo del 85.

--Silencio Corto--

Dolores: Bueno... para el del 2017... recuerdo que ese año hubo 2... creo que primero hubo uno de 8.1 de magnitud en la madrugada del 7 de septiembre... y ya después fue el del 19 de septiembre en la tarde.

El que fue en la madrugada... yo estaba ya casi durmiendo viendo una película con una de mis hijas, de repente bajo mi hijo de su cuarto y grito “esta sonando la alarma, sálganse” y pues rápido agarre mis chanclas y un celular con audífonos y nos salimos al patio... muy horrible... todo se movía... el transformador de luz exploto y unas luces verdes se veían en el cielo... me puse a rezar el padre nuestro con mis hijos y le pedí a dios que no nos dejara solos... las casas de los vecinos chocaban entre si... mi casa crujía... algo horrible...

Paso el sismo y entre con mi hijo primero a revisar el estado de la casa... no vimos nada extraño por el momento y pues ya le dije a mis hijas que se metieran. Dormimos todos en mi cuarto esa vez... porque mi cuarto está en la planta baja, cercano a la puerta... teníamos mucho miedo... mi hija dejo una moneda en una olla, por si había replica escucháramos... Creo eso fue todo en ese sismo... porque no hubo derrumbes graves y pensamos que ya era todo.

--Silencio Corto--

Dolores: Para el del 19 de septiembre del mismo año, estaba con mis hijas preparando la comida... le hable a mi hijo para que me ayudara a moler unos chiles... no sono la alarma... mi hija nos avisó porque llamo por teléfono a la purificadora para que nos trajera un garrafón de agua y ahí entre ella y la que atiende el agua se dijeron “esta temblando” y salimos lo más rápido que pudimos. Estuvo muy feo... mas feo que el primero que fue de mayor magnitud... no sonó la alarma... me dio mucho miedo... sentía que mi casa se derrumbaba... comencé a rezar con mis hijos otra vez... porque la pared del vecino que hacía división con mi casa se vino abajo... estuvo muy muy muy feo... sentía que era el fin del mundo...

Afortunadamente paso, pero no quisimos entrar a la casa por miedo... mi hija si había sacado su teléfono celular con unos audífonos y encendido la radio y oímos las noticias... decían que varias casas allá en el centro se habían caído... que había explosiones de gas... gente aplastada... pensé una vez más en lo que había pasado en aquel 19 del 85...

No sabíamos que hacer... hasta que con mi hijo entre a revisar la casa y vimos que había cuarteaduras en el suelo y una de nuestras paredes estaba partida a la mitad... no comimos esa vez y mi hijo se puso a tapar las grietas del suelo con cemento... no dormimos bien los siguientes días, incluso hubo una réplica en el sábado de la semana de ese sismo, como eso de las 8am, pero afortunadamente no se sintió nada, pero si note que esa mañana el cielo esta aborregado y les dije a mis hijos que estuvieran listos por cualquier cosa... ya teníamos armada una mochila de emergencia por cualquier cosa... solo quedaba en rezar y confiarle a dios nuestras vidas... gracias a dios ya no paso nada más y la pared que estaba mal, para diciembre me la pusieron de nuevo mi compadre albañil... la engrapo y me puso otro castillo porque la casa todavía estaba bien... nomas fue ese pequeño detalle... también vino protección civil y dijeron que con ese nuevo castillo mi casa ya aguantaba... y pues así hemos estado, ya un poco mas tranquilos y mas preparados en caso de que se presente otro sismo fuerte.

--Silencio Corto--

Dolores: Pues ya el año pasado, con el sismo igual del 19 pero del 2021... pues ya nos agarró un poco más preparados, ya teníamos nuestra mochila de emergencias... la verdad es que igual nos metió miedo... la alerta sísmica suena muy feo y si mete a veces el mismo miedo que el sismo... estuvo algo fuerte igual... estaba lloviendo y pues nos salimos así sin paraguas porque ni tiempo de buscar uno dio... ya que apenas se escucho la alarma... creo que deberían de darle mas mantenimiento a las alarmas, que algunos familiares me han dicho que las alarmas de donde ellos están casi no se escuchan o ni se escuchan... imagínate con la lluvia, estamos criminales... total paso el sismo... revise con mis hijos la casa, encontramos solo pequeñas grietas en el aplanado que acabábamos de poner, pero hasta ahí... no paso a mayores... cenamos y nos fuimos a dormir... creo que eran como las 10 de la noche... no había luz pero regreso como eso de las 12 o 1 am... no recuerdo bien... pero a diferencia de otros sismos, si pudimos dormir.

--Silencio Corto--

César: Bueno... la entrevista casi esta por concluir... ¿Quisiera agregar algo más?

Dolores: No, por ahora no.

César: Bueno... con base a las experiencias que me acaba de contar ¿Considera que usted está adaptada para afrontar futuros terremotos?

Dolores: No... la verdad es que no, la alerta sísmica hasta el día de hoy me da mucho miedo... cuando tiembla la verdad me paraliza y no sé qué hacer... me da mucha ansiedad cuando tiembla u oigo la alerta sísmica..... no creo que pueda adaptarme, como he vivido ya muchos sismos, incluso uno tan fuerte como el del 85... no puedo... ya el miedo ya es desde mucho tiempo atrás... lo único que puedo decirte, es que hay que confiar en dios, él sabe cuándo nos manda a traer... pero respondiendo a tu pregunta, no, no me he adaptado... solo nos queda apoyarnos cuando estamos con la familia, pensar que no nos va a pasar nada y que vamos a estar bien.

César: Agradezco su tiempo y su amabilidad al contarme sus experiencias y brindarme este espacio para poder realizar mi trabajo de investigación, con esto concluimos la entrevista, cuídese mucho y cualquier cosa aquí estamos, muchas gracias una vez más.

Dolores: Igualmente gracias, que te vaya bien.

Entrevista 7 (Miguel)

César: Buenas tardes, me presento: soy Jiménez Galván César Vicente, actualmente curso psicología en la UAM Xochimilco y me ubico en el 12vo trimestre... ¿Me podría decir su nombre?

Entrevistado: Hola, me llamo Miguel.

César: Gracias muy amable. Le agradezco que me atienda el día de hoy para la realización del instrumento de la “entrevista abierta” la cual consiste en realizarle una sola pregunta sobre un tema específico, no habrá otras preguntas formuladas. Su discurso será la respuesta a la pregunta... ¿Tiene alguna duda?

Miguel: No, si entendí bien.

César: Bueno... el tema es “la adaptación a los desastres naturales” específicamente a los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México. Si gusta puede hablar sobre el reciente del 2021. Bueno, la pregunta que le hare es: ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Puede comenzar cuando quiera.

Miguel: Bueno... yo tengo una historia algo fuerte sobre el del 2017.

Fue un día que recuerdo con mucho miedo hasta el día de hoy, a mí me toco trabajar ese día en el turno de la tarde y pues iba ya rumbo a mi trabajo allá por doctores. Recuerdo que iba en el metro ya para ese entonces, eran como eso de las 2 pm y pues yo entro a las 3 pm... me agarro ahí en el mero vagón y pues la verdad si se siente bien feo... en ese momento no supe que pensar, solo estaba con los ojos cerrados pensando en que pronto se acabara el temblor, porque solo de acordarme como estuvo el del 7 de septiembre... si creo que si fue 7 u 8, el que había sido unos días atrás... Bueno como te decía, me quede muy espantado la verdad, ni sabia como reaccionar y pues todo se movía y mucha gente gritaba y lloraba, eso me metía mucho más miedo del que ya de por si yo traía.

Total, que se acabó el temblor y pues lo primero que hice fue reaccionar y pensar “¿Qué hago?” y pues como a los 3 min de pensar mucho, porque como quizá tu recuerdes, las llamadas telefónicas no servían y pues no sabía si ir rumbo a mi trabajo o regresarme ya a mi casa y ver que paso, pero pensaba también en que hubiera transporte porque luego cuando pasan estas cosas pues no hay mucho transporte. Total, que de pura chiripa si había transporte y pues mejor me regrese a mi casa.

Ya vi en las noticias pues que había muchos edificios caídos y muchos muertos en el mero centro y pues con más razón dije “chale que bueno que si me regrese, allá si valió madres” y pues ya me contaron mi mamá y una hermana como lo pasaron ellas, que gracias a dios todo estuvo bien y al menos en nuestro caso, solo se quedó como un mal susto.

-Silencio largo-

César: ¿Alguna otra cosa que recuerde?

Miguel: Pues más que recordar, creo que más que nada pues la experiencia, las secuelas que me dejaron esas feas experiencias... Como te podría decir... Pos creo que como son las cosas... A veces ya no podía dormir porque me acordaba de que podía haber replicas y pues si me quede con la espinita porque como te ando contando, a mi me toco en el metro y pues si estuvo muy feo. Empecé a tener mucho miedo a que temblara cuando yo dormía y que se me cayera el techo encima, incluso empecé a instalar varias aplicaciones en mi cel para que me alertaran de algún sismo... Si quede algo delicado.

-Silencio Corto-

También te puedo decir que incluso a veces me pasa a día de hoy... Mas que nada por el ultimo sismo que cayó en septiembre, que a veces incluso mientras duermo escucho algún sonido de afuera y lo escucho como si fuera la alerta sísmica y pues en corto me levanto de mi cama bien paniqueado y me asomo a la ventana a ver si pasa algo, pero no, incluso también he soñado que tiembla... ¿Creo que son cosas que se nos quedan no? traumas y cosas así por la fea experiencia que pasamos... No se en que mas te pueda ayudar.

-Silencio Largo-

César: Me contaba que a veces incluso mientras duerme escucha sonidos parecidos a la alerta sísmica en sueños y se levanta rápido... ¿ha intentado contárselo a su familia o intentado buscar ayuda psicológica?

Miguel: Pues si les conté, pero nomas me decían que con el tiempo se me iba ir pasando y pues ya, no lo tomaron como muy importante, yo tampoco porque no me pasa así que digas seguido y pues igual tampoco le doy muchas vueltas porque quizá pueda afectar mi desempeño en mi vida y trabajo... o cosas asi... prefiero no darle mucha importancia y pues como te digo, como no me pasa asi que digas seguido, tampoco pienso que me haga falta ir a ver un psicólogo o cosas asi.

-Silencio corto-

Pues creo que uno de mis primos si necesito ayuda psicológica, pero pues igual y porque el esta mas chavito, tiene como 15 años, y pues esta chico, creo igual y a él por su edad le afectan mas este tipo de cosas... Ahorita ya anda aquí mas tranquilo pero pues antes si se le notaba un poco triste y decaído... pero pues ahorita ya la anda llevando relax... algo así que sepa más... pues creo que no.

-Silencio largo-

César: ¿Alguna otra cosa que recuerde?

Miguel: Pues así de mi ya no tanto, pero si te puedo comentar que mi mamá se vio muy afectada al principio, ya que ella nos contaba a mi y a mi hermana que cuando fue el terremoto del 85 si estuvo muy feo y pues se acordó de eso y de lo que muchas personas grandes del pueblo comentan, que se ponían a rezar cuando el sismo era muy fuerte... algunos pidiendo por el cese, otros como forma de que pasara lo que pasara no les iba a pasar nada... mi mamá hizo lo mismo, se puso a rezar con mucho temor y pues mi hermana que andaba con ella me dijo que también hizo lo mismo porque no sabia que más a hacer en el momento... Tambien aunque esto ya es mas un recuerdo mio, recuerdo que nos contaba mi abuelo a veces historias sobre que los temblores eran provocados por una serpiente de agua grande que se paseaba por ahí... y así entre otras cosas que también el nos contaba, que si un día el cielo se veía aborregado y de color fuerte, es porque se venia un temblor muy fuerte, y que así algunos habitantes del pueblo se preparaban porque ya sabían que iba a temblar... Yo no se si esto sea verdad, pero pues igual y lo tomo un poco en cuenta por cualquier cosa, aunque no me fije cuando fue el temblor de 2017 como estaba el cielo...

-Silencio corto-

César: Tengo un pequeño comentario al respecto... Eso del cielo aborregado ya lo he escuchado antes, mi madre también me conto sobre eso... la verdad es que si es un poco curioso ¿no? saber como las viejas generaciones siguen transmitiendo sus conocimientos y creencias a las nuevas... ¿algo mas que tenga que comentar?

-Silencio corto-

Miguel: Pues no se me ocurre que más pueda comentar...

-Silencio corto-

Miguel: Pues igual y creo que también los temblores se sienten mas fuertes aca porque estamos cerca del canal y pues chance y todavía hay mucha agua abajo del pueblo y pues se mueve y se siente más feo... o sea si allá en el centro se siente feo, aquí y chance si se siente peor por lo mismo... o eso quiero creer.

-Silencio corto-

Miguel: Tambien algo que siento que si deberian de tomar en cuenta más las autoridades es que deberian cambiarle el sonido a la alerta sísmica, la verdad es que mete mas pánico que otra cosa y pues si a de estar difícil respetar las indicaciones como la de no correr y no empujarse en lugares altos como los edificios de la ciudad, o sea no creo que ayude a la gente ese sonido a mantener la calma y seguir indicaciones, te lo digo desde mi punto de vista de cuando me paso en el vagon del metro, todos estaban mas asustados y concentrado en intentar huir o hacer algo que en respetar las indicaciones... no se si sea nuestra culpa o la del gobierno que también no ayudan mucho con el sonido de la alerta esa...

-Silencio corto-

César: Bueno... la entrevista esta por concluir... quisiera agregar algo mas?

Miguel: Creo que no, creo ya dije todo lo que tenia que decir

César: Bueno... entonces usted, con todo esto que me esta contando... ¿Considera que se ha adaptado a los terremotos?

Miguel: Pues yo creo que no, para nada... fijate, con lo que te conte de que a veces me llegan esos sueños y los sustos con sonidos similares a la alerta... pues yo creo que no... para nada me he adaptado... yo creo que si igual temblara ahorita o escuchara la alerta por puro simulacro... me espantaría muchísimo... No creo que casi nadie se pueda acostumbrar a cosas como estas, quizá la gente que tenga una casa de un solo piso chance y si... no sabría decirte bien ahí... pero en lo que se refiere a mi... pues no, y tampoco sabría decirte si algún día podría lograr hacerlo... en su tiempo se verá.

César: Bueno, la entrevista a concluido, le agradezco el tiempo que me brindo y le recuerdo que todo lo que me conto unicamente será usado para mi trabajo universitario y es confidencial. Espero que tenga una excelente tarde, le agradezco una vez más.

Miguel: Gracias a ti, nos vemos.

Entrevista 8 (Rodrigo)

César: Buen día ¿Cómo esta? mi nombre es Jiménez Galván César Vicente, estudio psicología en la UAM Xochimilco y actualmente curso el 12vo trimestre ¿Con quién tengo el gusto?

Entrevistado: Que tal, pues creo que ando bien... Mi nombre es Rodrigo Alonso.

César: Que bien que se encuentre bien, el día de hoy me encuentro con usted para hacer la entrevista abierta. Esta dinámica consiste en hacerle una pregunta clave y su dialogo es lo que la respondera, no va a haber otras preguntas, únicamente será esta... ¿alguna duda?

Rodrigo: Mmm... creo que no.

César: Esta bien... bueno, el tema es “la adaptación a los desastres naturales” específicamente tomaremos en cuenta los terremotos del 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México. La pregunta clave es: ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Comience cuando este listo.

Rodrigo: Bien... mmm... pues creo que te hablare sobre los últimos sismos porque el del 85 a mí no me tocó vivirlo... creo te puedo comentar de mis experiencias de los sismos del 2017 para adelante...

-Silencio corto-

Rodrigo: Pues en el del 2017 recuerdo que hubo uno antes del mero mero, creo fue un dia jueves o miércoles de principios de septiembre... ese día yo estaba ya cenando para irme a dormir y irme al siguiente día ya a la universidad... mmm... estaba cenando y pues eran casi las 12 am y pues así de trancazo empecé a sentir que me mareaba... no escuche la alerta porque tengo la mala costumbre de que si ando viendo algo o escucho música le subo casi a todo lo que da... y pues ese día por lo mismo no lo escuche y pues si me llevo así de trancazo y se fue la luz... ya ni me alcance a salir de mi cuarto y mejor me quede en mi cama solo pensando que iba a pasar y todo iba a salir bien... y pues ya... después de eso sali y vi a mis tios muy asustados y pues fui a calmarlos, porque la verdad no me afecto mucho... y pues ya después de eso estuvimos platicando un rato yo y mis tios para que se calmaran más, nos quedamos a oscuras nomas con una vela cada quien en su cuarto y pues ya eran como eso de las 2 am y me fui a dormir, pero si les dije que si habia replica me fueran a ver de favor, porque luego tengo el sueño muy pesado y no fuera a ser que no me diera cuenta otra vez... Y pues ya al siguiente día vi ahí en el face videos sobre las luces en el cielo durante el sismo y pues si me quede pensando “que bueno que no me

toco verlo, si estuvo algo feo” y pues ya también vi que no hubo muertos o no se habían reportado muertos... igual ese dia ya ni fui a la escuela y mejor me puse a jugar... mmm ... y pues ya no le tome más importancia.

-Silencio corto-

Rodrigo: Bueno... mmm... y pues ya para el sismo fuerte, el del 19 de septiembre, pues yo venia de la escuela... andaba de regreso el micro y pues de repente me desperté porque senti que el micro se paro rapido y fue cuando senti que el micro se balanceaba y ya me asome por la ventana y vi que muchos carros estaban parados y pues ya estaba asimilando el sismo... pero pues igual no me alerte tanto porque la gente del micro andaba media tranquila... o sea si estaban angustiados pero nadie se puso a gritar o algo similar... apenas acabo muchas personas empezaron a intentar llamar por teléfono pero pues como ya te esperabas, los servicios no funcionaban... de pura suerte ya venia ahí por Tulye, asi que no me angustie tanto... igual y también porque mis tios venden fruta aca en el pueblo y pues si o si los iba a encontrar aca... mmm... y pues ya llegue aca a mi casa y pues ya mis tios estaban aca... hasta eso andaban tranquilos y pues ya me contaron que si se sintió fuerte, que la gente oraba en voz baja... que algunas personas igual dejaron lo que llevaban y se echaron a correr a su casa... algo angustiante todo esto... pero pues ellos ya después de que acabo el sismo recogieron rápido el negocio y se vinieron a la casa... y pues ya también les contaron que aca por la Miguel Hidalgo se cayo una pared y algunas casas ya viejas se agrietaron, pero no hubo ningún muerto ni herido... y pues ya les conte como estuvo mi dia y como me desperté en el transporte... y ya me fui a acostar un rato porque no había luz y ni datos en el cel tenia para intentar ver que mas había pasado... ya fue después que sali a dar la vuelta al kiosko y habia unas personas que tenían su radio prendido... y pues ya ahí empecé a escuchar las noticias... que hubo edificios que se cayeron y varia gente que había muerto allá en la ciudad... y pues ya me saque más de onda, porque la verdad no pensé que si hubiera sido asi de catastrofico... mmm... no sabia bien que pensar pero pues ya me fui a mi casa y le conté a mis tíos de lo que me había enterado y pues hicimos una oración por toda la gente que aún faltaba por ser encontrada en los restos de los edificios y todo eso... hum... pues porque debe ser doloroso para la familia de las víctimas.

-Silencio corto-

Y pues ya... nomas vi en la tele lo de los topos que ahí andaban ayudando en los escombros... también sobre el ese caso de la niña Frida que al final nunca existio... y pues esas cosas... y pues creo que ya...

-Silencio largo-

César: ¿Algo mas que quieras agregar?

-Silencio largo-

Rodrigo: Mmm... también me acabo de acordar del sismo que apenas paso igual en septiembre del año pasado... mmm... creo que fue en la noche... andaba trabajando y pues de repente igual, empezó a sonar la alerta sísmica y pues empezó a temblar y ya me quede afuera del lugar donde trabajo y mis compañeras se espantaron y pues como igual ya no faltaba mucho para irnos... como era el encargado en turno, cerramos y ya nos fuimos cada quien para su casa... mmm... y pues ya llegue y me fui a dormir porque como siempre pasa, las colonias se quedan sin luz... ya en la mañana andaba desayunando y pues ya después me puse a revisar la casa, que no hubiera grietas o algo así... mmm... pues no paso a mayores... solo se agrieto un poco una pared del baño y se cayo un saco de box que tengo por ahí... y ya fue todo lo que paso.

-Silencio largo-

César: ¿Algo más que quiera comentar?

Rodrigo: Mmm... es que creo que ya seria todo

-Silencio largo-

César: Bueno... me comentaste que vives con tus tios... ¿ellos como percibieron el sismo? ¿O algún otro conocido te conto su experiencia?

Rodrigo: Pues como te había contado, mis tios se lo tomaron tranquilo porque dicen que esas cosas pueden pasar en cualquier momento y que si dios manda esas cosas será por algo... si son medio religiosos, igual también me dijeron que si ya los mandaba a traer dios, pues era por algo... mmm... pues sí, diría que son algo tranquilos ante esas cosas... no se si les afecte mucho o no en verdad... realmente no hablamos mucho de esas cosas... pero pues yo los veo bien y tampoco se ven mal... mmm... y pues sobre otras personas... pues una amiga del trabajo me conto que a ella si le dan mucho miedo los sismos, porque vive en un departamento de 9 pisos... imagínate... pues si debe estar difícil para la gente que vive en edificios así...

-Silencio largo-

César: ¿Alguna otra cosa que quieras compartir?

Rodrigo: Mmm a ver déjame acordarme...

-Silencio corto-

Rodrigo: Pues creo que también es importante que se capacite a gente especializada en tratar a gente con... mmm... como decirles... ¿crisis? En estos casos... que se cuente con esa ayuda por localidad... o no se como explicarlo... que haya especialistas que anden por ahí después de un suceso como este y puedan brindarle la ayuda psicológica a la gente que anda mal... porque si me ha tocado ver gente que se priva ahí llorando o se quedan perdidos viendo a algún lugar... sabes... creo que en esos casos vendría muy bien la ayuda... quizá se podría evitar algún futuro trauma o si no se puede evitarlo, controlarlo o algo así... mmm... pues eso es lo que yo creo.

-Silencio corto-

César: Bueno... casi esta por concluir la entrevista... ¿algo mas que quisiera agregar?

Rodrigo: Pues solo me gustaría decir que estas cosas de la naturaleza nunca se van a saber cuando van a suceder, supongo que debemos prepararnos para estas cosas... mmm... creo que ahora si sería todo.

César: Bueno, con todo lo que me ha usted comentado ¿cree que se ha adaptado para poder afrontar un futuro evento sísmico de gran magnitud?

Rodrigo: Mmm... pues como tal adaptarme... mmm... digamos que si y no, porque puedo decir en parte que si porque no soy del tipo de persona que se espanta así a lo loco cuando pasa un sismo o algo así... creo que si puedo controlar un poco mis emociones... mmm... mas que nada cuando me llega afectar es por la misma gente que se espanta... no se... como que te pasan algo de su miedo o algo así... pero pues a mi por lo regular no me afecta mucho, quizá igual y porque no me ha tocado en una situación difícil ni a ninguno de mis familiares... por eso quizá ahorita puedo pensar que si estoy algo adaptado pero que no me dice que el día de mañana vuelva a pasar algo similar y me quedo en blanco... no se... son cosas que creo que se iran averiguando a lo largo del tiempo... pero por ahora creo que si estoy medio listo para que lo pueda pasar...

César: Le agradezco el tiempo que me pudo brindar y le recuerdo que todo lo que usted me conto es confidencial y únicamente para fines académicos... de mi parte esto seria todo, muchas gracias.

Rodrigo: A ti, hasta luego.

Entrevista 9 (Damián)

César: Me presento, mi nombre es Jiménez Galván César Vicente, actualmente estoy desarrollando un trabajo de investigación para mi tesis de psicología de la UAM Xochimilco, actualmente curso el ultimo semestre ¿Me puede decir su nombre?

Entrevistado: Bueno... antes que nada buenas tardes, yo soy Damián.

César: Buenas tardes, gracias por ayudarme con la actividad de la entrevista abierta, la cual consiste en hacerle una pregunta eje sobre un tema específico. Sera la unica pregunta que le hare y su relato me ayudara a contestarla... es la unica pregunta, no habrá más... ¿Alguna pregunta? ¿O si me entendio?

Damián: Sí entendí.

César: Bueno... el tema sobre el que girara la pregunta es “la adaptación a los desastres naturales” específicamente los terremotos que tuvieron lugar el 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México, igual y si quiere puede agregar algo sobre el pasado terremoto de septiembre... Bueno, la pregunta que le hare es: ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Puede iniciar cuando guste.

Damián: Mmm bueno... mmm... creo que recuerdo todavía algunas cosas del de 2017... recuerdo que ese fue en la tarde... yo me encontraba con unos amigos jugando en su casa en la play... estábamos aquí jugando y de repente llego el papá de mi amigo de la casa y nos dijo que nos bajaramos rápido y pues no se... creo que por el juego realmente no habíamos notado lo que estaba pasando, hasta que después ya sentimos que todo se movia y pues ya también salió su hermana de mi amigo y se puso a llorar... yo creo que le daban mucho miedo o no se... y este... y pues ya, nos quedamos abajo en su patio hasta que paso y pues ya nos despedimos de él y cada quien se marchó a su casa... igual y ese día tuve suerte porque salimos temprano de la prepa y pues no nos toco allá sino ya en casa de mi amigo... y pues ya agarre mis cosas y me fui a mi casa... recuerdo que encontré algunos cuadros y cosas de la cocina tirados por ahí... y pues ya me puse a recoger el desorden que había y pues a esperar que no hubiera replica o algo así... andaba igual medio preocupado porque no había señal y pues no me podía comunicar con mi mamá o con alguno de mis hermanos... y pues... este... pues andaba solo porque mi mamá trabaja y mis hermanos también... y pues ya el resto de ese día me quede afuera de mi casa pensando que hacer... no había luz ni nada que hacer... mmm y pues ya segui con mi día... me bañe y comí... y pues ya me espere hasta que llegara mi familia y pues ya me

contaron que si anduvo medio feo... bueno... uno de mis hermanos trabaja por allá por doctores en un restaurante... y pues nos empezó a contar que si estuvo fuerte... que tu pasabas por ahí y veias a mucha gente correr porque no sabían que ocurría... gente que ya se había desmayado o andaban en crisis de ansiedad... que todo era un caos tambien para él porque muchos de los clientes que estaban se fueron sin pagar y también por eso no le pagaron... y pues el ya venia todo cansado y molesto y nomas nos conto eso y se fue a dormir... ya me quede con mis otros hermanos hablando de cosas equis y pues ya despues llego mi mamá nerviosa y cansada y ya nos conto que se puso medio mal allá en su oficina... que se le había bajado la presión y pues ya algunos de sus compañeros la auxiliaron... imagínate, quiza mi mamá se pudo poner peor y nosotros ni en cuenta porque no servían las llamadas... pero pues ya gracias al cielo ya llego también porque le dieron un raid sus compañeras de oficina... la verdad si tuvo mucha suerte y también es de agradecer a la gente que si hace eso, el ayudar a otros cuando la situaciones esta difícil aunque también ellos estén sufriendolo, la verdad si esta chido eso.

-Silencio corto-

César: ¿Alguna otra cosa que quisieras comentar?

Damián: Mmm... pues no se que mas contar

-Silencio largo-

César: Bueno... me contabas del terremoto del 19 de septiembre... el de una semana y media antes ¿Como te fue con ese?

Damián: Pues igual creo que no paso mucho... fue mas un susto porque ese fue en la noche y pues si nos agarro aca bien desprevenidos ya casi apunto de irnos a dormir... Bueno a nosotros no nos paso mucho... pero nosotros tenemos familia por allá por Oaxaca y nos contaron que allá si se sintió más feo... que hubo gente que si murio, no mucha pero si unos cuantos... porque allá si se cayeron algunas casas ya viejas o partes de calle como lo son los postes de luz y algunos puentes se dañaron... pero pues a si mas no...

-Silencio largo-

César: Mmm... ¿alguna otra cosa que recuerdes?

Damián: Mmm... pues no

-Silencio Largo-

César: ¿Alguna otra experiencia que recuerdes? No necesariamente tiene que ser tuya

Damián: Pues realmente no... creo que no a muchos de mis compañeros de la escuela de ese entonces les afectó... mmm... creo que la mayoría lo tomamos más como algo pasajero y que ya había pasado... quiero creer porque no nos pasó nada... claro que si hubo uno que otro compañero que platicó que si estuvo feo y que igual en su casa le habían comentado que había sido muy fuerte que hasta en el centro había edificios caídos... pero pues hasta ahí...

Damián: Algo que me acabo de acordar es que en la escuela si hubo como 5 aulas que tuvieron que ser demolidas por las grietas que había y pues si se tardaron un poco en volverlas a poner... igual ese edificio donde estaban esas aulas se dejó de usar pero pues ya no supe más porque sali de la prepa y ya no supe que más... creo que ahorita ya lo habían puesto o algo así me había enterado... pero pues nomas fue eso.

-Silencio largo-

César: Mmm... pues con esto que me cuentas ¿Crees que las autoridades fueron deficientes a la hora de revisar infraestructuras en tu escuela?

Damián: Pues algo... mas que nada porque si revisaron y esas cosas pero pues para arreglarlo ya no me tocó a mí verlo... así que creo que si fue deficiente el como manejaron eso... pero pues igual y creo que no les fue tan mal, porque conozco otros amigos y por ejemplo a uno de ellos directo le tocó su segundo y tercer año en aulas provisionales e igual hace poco me conto que ya habían arreglado la escuela pero pues el si me decía que ya para que si el ya no iba allá...

-Silencio corto-

Damián: Mmm... igual me acabo de acordar de otro amigo que iba en un bachiller, creo que en el de Milpa Alta... que directo allá la escuela se dañó casi por completo e igual, le tocó pasar todo lo que le faltaba de ciclo escolar en aulas provisionales... y si, hace no mucho me dijo que su hermano igual entro a esa escuela y que seguían en aulas provisionales... y si hace no mucho me dijo que su hermano igual entro a esa escuela y que seguían en aulas provisionales y que no sabe si se va a quedar ahí... mmm no me había puesto a pensar eso... al menos en mi escuela si se arregló más rápido pero igual y porque fue poco lo que había que reparar... pero por ejemplo a esa escuela no les han dado razón todavía de que van a hacer al parecer... creo que si esta mal ahí la situación y

yo creo que no solo se ha de limitar a esa escuela... así como esa a de haber más igual o peor... no se... no me había puesto a pensar mucho sobre eso... pero pues eso ya será del gobierno supongo y cosas como presupuestos y esas cosas...

-Silencio corto-

César: Bueno... la entrevista casi esta por terminar... ¿quisieras agregar algo más?

Damián: Pues creo que no.

César: Bueno... con base a todo esto que me has contado ¿crees que te has adaptado lo suficiente para afrontar otro evento sísmico de gran magnitud?

Damián: ¿Me puedes explicar un poco más a que te refieres?

César: O sea... me refiero a que si crees que si viene otro terremoto fuerte estas ya apto para saber que hacer ante una situación como esa... Como puede ser que no te de mucho miedo o espante, que en tu casa hayan puesto refuerzos para que aguante más, si tienes algún plan de emergencia en caso de un evento así... a ese tipo de cosas me refiero con que te hayas "adaptado".

Damián: Ah bueno, pues supongo entonces que sí... realmente a mí no me causan mucho impacto este tipo de situaciones... creo que son cosas de la naturaleza que tienen que pasar si o si y que deberíamos empezar a adaptarnos por seguridad, porque somos parte del anillo de fuego... o sea ya sabes, estamos propensos a que en cualquier momento pueda volver a suceder lo mismo... por eso a mí no me causan mucho conflicto estas situaciones y creo que igual la gente debería intentar hacerse la idea... en mi casa si pusieron 2 castillos más para cualquier cosa... un refuerzo más... mmm igual y la gente también debería de ver eso... de intentar mejorar sus casas para que puedan resistir y no tengan el miedo de perderlas y... pues cosas así... y pues de estrategias... realmente no tengo una como tal pero pues quiero creer que si mantengo mi mente calmada cuando pase algo así... pues ya se me ocurrirá que hacer... bueno eso sí, si me toca el sismo desde un décimo piso o algo así... ahí sí creo que me espantaría.

César: Bueno, la entrevista a concluido. Te agradezco el tiempo que me brindaste para esta actividad, te recuerdo que todo lo que me contaste es confidencial y únicamente para mi trabajo de investigación. Te agradezco, espero que tengas una linda tarde.

Damián: Si, de nada. Igualmente, linda tarde.

Entrevista 10 (Johana)

César: Hola, espero este teniendo una bonita tarde. Me llamo Jiménez Galván César Vicente, actualmente estudio el ultimo trimestre de psicología en la UAM Xochimilco ¿Con quién tengo el placer?

Entrevistada: Hola, mucho gusto César, con Johana Ramírez.

César: Hola, mucho gusto Johana. Antes que nada, gracias por aceptar ayudarme con mi trabajo. La dinamica que seguiremos es la entrevista abierta, la cual consiste en hacerle una pregunta especifica sobre un tema en particular. Su discurso es lo que responderá mi pregunta, no hare más preguntas, solo esa única pregunta... ¿Me explique?

Johana: Mas o menos, pero si le entendí.

César: Bueno... si tiene alguna duda igual y me la dice... Bueno, el tema a tratar es “la adaptación a los desastres naturales” y tomaremos en cuenta el sismo del 19 de septiembre de 1985 y 2017 en la Ciudad de México, igual y si quiere comentar el del año pasado, puede hacerlo. La pregunta especifica que le hare es: ¿Qué experiencias ha tenido con los terremotos antes mencionados? Cuando usted guste puede comenzar.

Johana: Si mira, me tocó vivir el del 2017 en un departamento de allá por la ciudad porque yo trabajo por allá como enfermera particular de una persona con trastornos emocionales... Entonces más o menos quizá ya sabes por donde ira el asunto, pero bueno... estaba yo con esta persona y de repente sentimos como el edificio se empezó a tambalear y pues las dos nos espantamos muchos... gritamos y lloramos... no sabíamos que hacer... aunque si después de unos segundos regrese mi compostura porque bueno... yo estaba al cuidado de esta persona y pues creo que siempre hay que ser profesional en lo que hacemos... y pues como te decía... me quede con esta persona hasta que se acabo el terremoto... no paso por fortuna a mayores... pero apenas se detuvo el sismo rápidamente bajamos y por el miedo que ya traíamos de arriba... esta personita se empezó a convulsionar y pues no había nadie que nos ayudara y las líneas no funcionaban... asi que como pude recordé el como trate a otras personitas similares en mi internado y pues como pude... ni modo... pues me toco pararle la convulsion con lo que tenia a la mano y pues para mi suerte no paso a más, y pues ya una vez calmada la persona que cuido, le ayude a hacer ejercicios de relajación y esas cosas para que se calmara mas... pero pues si estuvo muy feo... igual ayude a calmarse a unas cuantas personitas que andaban afuera con crisis afuera del edificio... y pues ya después de eso y que llegara el familiar de esta

persona, pues ya me fui rumbo a mi casa... pero si estuvo difícil la verdad porque estaba todo hecho un caos y de pura suerte paso un taxi que me dejó hasta metro tlahuac y de ahí me trajo hasta acá a Mixquic un familiar...

-Silencio corto-

Johana: Mmm... y pues ya llegué a mi casa y vi a mis dos hijos... los abrace mucho y en mi cabeza pasaron miles de pensamientos como “qué bueno que estén bien... ya no sabía si los iba a volver a ver” si me dio sentimiento y pues me puse a llorar...

-La entrevistada lloro un momento al recordar los sucesos-

Johana: Disculpame, pero la verdad si me dio sentimiento el recordar eso... el pensar que ya no vas a ver a tus seres queridos... a tus hijos... que quizá ya llegó el final de tu camino y no te dio oportunidad de despedirte... es muy triste la verdad en sentir que va a pasar algo así...

-Silencio muy corto-

Johana: Bueno... como te estaba contando... ya estaba en casa abrazando a mis niños... y pues me abrazaron mientras lloraban porque no sabían nada de mí... me contaron que tenían mucho miedo de que algo malo me pasara y que se habían espantado también mucho cuando fue el sismo... Por fortuna mi hermano estaba con ellos cuidándolos y eso fue también un alivio para mí... que sabía que estaban con él... y pues ya él me dijo como estuvo todo por acá... que si la tuvo medio difícil porque aparte de cuidar a mis hijos también estuvo al pendiente de mi papá, que como ya es una persona grande hay que ayudarlo a caminar también... pero pues que gracias a dios no paso a más y solo se quedó en un susto de esos muy desagradables que la vida nos trae...

-Silencio corto-

Johana: Que más... bueno... ese día no pude dormir bien porque mis hijos no podían dormir y me tuve que quedar con ellos cantándoles hasta que se durmieran... y pues al día siguiente no tenía las fuerzas suficientes para hacer algo así que me quede en cama y mi hermano se encargó ahora de toda la familia... tampoco fui a trabajar porque como supiste, la situación estuvo muy delicada allá por el centro y pues todavía no era el momento adecuado... considere yo... y pues ya pasaron las noticias y vimos lo de los edificios caídos y todos los escombros que quedaron... mucha gente muerta... muy feo... todo muy feo la verdad... pero hay que reconocer el valor del pueblo mexicano... que aun en situaciones difíciles es muy solidario... lo vimos en los reportajes... como gente

que no sabe mucho del tema de rescate se acercó a ayudar en lo que podía, para salvar vidas humanas o incluso de los animalitos... es muy admirable el valor de la gente en esos momentos... mis respetos a toda esa gente que ayuda en momentos críticos como esos...

-Silencio corto-

Johana: Sí, como te decía... pues ya pasaron los días y ya regrese a mi trabajo... pero pues la verdad si me costó un poco volver a adaptarme a ir a trabajar en el departamento de esta persona... porque imagínate, estábamos casi hasta arriba del edificio... si me aterraba la idea de que volviera a pasar otro sismo y que esta vez no la librara... pero con todo y miedo hay que trabajarle... llevar el pan a la mesa... me tuve que aguantar todo lo que sentía... pero pues ahí estábamos, ya como a las 2 semanas medio se me empezaba a ir algo del pánico que tenía y pues mira, ya 4 años trabajando con esta persona y gracias a dios no ha pasado a más y en parte recobre un poco de la confianza que antes tenía para andar en lugares así de altos...

-Silencio largo-

César: Sí... con todo esto que me cuenta... me menciono que ya lleva 4 años trabajando con esta persona... ¿le tocó vivir una vez más en ese departamento el terremoto del pasado septiembre?

Johana: Sí, de hecho, fíjate que sí... Pero pues este fue más ligerito por así decirlo... o sea... si se sintió medio fuerte pero tampoco así como el del 2017... si conserve algo de calma para tampoco poner mal a esta persona... ese día gracias a dios no paso a más, solo el susto y ya... creo que también esa vibra de confianza que uno crea es lo que más puede ayudar a veces... a que la gente que te rodea vea que todo va a salir bien, que vamos a estar bien... creo yo que ayuda mucho para calmar a la gente que te rodea, es algo necesario y que creo yo que te lo van a agradecer mucho.

-Silencio largo-

César: ¿Alguna otra cosa que quiera comentar?

Johana: Pues no se si pueda contar experiencias de otras personas... ¿Puedo?

César: Adelante

Johana: Bueno... igual a mi no me toco pasar por la perdida de un familiar pero lamentablemente a una compañera de la agencia de trabajo... pues desafortunadamente si le toco perder a un familiar en el terremoto... y pues la verdad es difícil intentar decir en esas situaciones cosas como “tranquila, calmate” entre otro tipo de cosas... pues... pues porque tampoco es como si hubiera sabido esta compañera que iba a ser la ultima vez que iba a ver a su familiar... todo le llego tan rápido y de sorpresa... nunca me gustaría estar en una situación parecida... no me imagino con la capacidad y el valor para afrontar una noticia asi... creo que quedaría devastada... no sabría que hacer en una situación asi...

-Silencio corto-

Johana: Mmm... bueno... también nos enteramos en su momento que una compañera de otra área de la agencia falleció en el incidente... cosas como esas son las que te hacen reflexionar ¿no? en que hay que aprovechar cada minuto de nuestras vidas porque nunca sabes si el dia de mañana vas a despertar o no... disfrutar a nuestra familia, no estar peleados con gente cercana a nosotros... porque no sabes si el dia de mañana pasa algo y se quedaron peleados... cosas como esas se pueden evitar.

-Silencio largo-

César: Bueno... y sobre sus hijos... ¿ha sentido que quedaron con algún trauma o algún problema a consecuencia del sismo?

Johana: Pues fíjate... ya que lo estas mencionando... pues creo que si... la verdad si... no pueden ni escuchar la alerta sísmica en YouTube porque lloran apenas la escuchan... eso lo descubrimos porque mi hermano un día puso un video del sismo en su celular y pues se escuchaba la alerta... el volumen estaba bajo, pero aun así mis hijos estaban ahí junto a él en la sala y se escondieron y empezaron a llorar rápido...

-Silencio corto-

César: Mmm... y con lo anterior que me acaba de comentar... ¿no ha pensado en llevarlos a un especialista?

Johana: Pues si lo he pensado... pero no me da tiempo con esto del trabajo... no me rinde el tiempo para llevarlos entre semana y pues tampoco me pueden ayudar con eso acá mi familia... mi papá ya está grande y con esfuerzo camina... mi hermano trabaja y llega

noche... lo mismo yo, y en fines de semana seria para llevarlos a un particular, pero sale muy caro... por eso no los he llevado... pero yo se que seria bueno que un especialista en todo esto les diera un diagnostico y tratamiento... asi es como está la situación.

-Silencio corto-

César: Bueno... la entrevista esta por concluir ¿quisiera comentar algo más?

Johana: No

César: Bueno... con todo esto que usted me ha contado ¿considera que se ha adaptado para afrontar futuros terremotos?

Johana: Mmm... pues mas que adaptarme... mmm... pues no, realmente es que no me he adaptado... para el trabajo se puede decir que sí me he adaptado porque como profesional es mi deber quedarme con la persona que este cuidando, eso es de ley, pero quitando mi trabajo de por medio... no... me da mucho miedo que vuelva a pasar un sismo de alta magnitud... me aterra de perder lo que mas me importa o irme sin poderme despedir de mis seres queridos... yo considero que no me he adaptado en lo personal para afrontarlos... y pues... pues realmente dudo que pueda hacerlo...

César: Con esto damos por concluida la entrevista, le recuerdo que todo lo que me conto es confidencial y solo para fines académicos de este trabajo de investigación. Le agradezco el tiempo que me brindo. Le deseo muy bonita tarde.

Johana: Ándale, si gracias. Que te vaya bien en tu trabajo.

César: Muchas gracias.